DR. FRÉDÉRIC SALDMANN

„Frédéric Saldmann este cel mai nou oracol al sănătății și al tinereții veșnice."
Vanity Fair

TU EȘTI CEL MAI BUN MEDIC AL TĂU

Învață să te vindeci din interior
și să previi bolile

POLIROM

Sănătate
Dietetică

Dr. Frédéric Saldmann, *On n'est jamais mieux soigné que par soi-même*
Copyright © Plon, 2020
All rights reserved

© 2020 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă: © angelsimon; © Dream79; © Devon; © belchonock; © viperagp; © Dionisvera; © Madllen; © zmaris; © AsierRomeroCarballo – Depositphotos.com (colaj); © ZOOMYimages/ Depositphotos.com

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

SALDMANN, FRÉDÉRIC

Tu ești cel mai bun medic al tău: învață să te vindeci din interior și să previi bolile / Frédéric Saldmann; trad. de Diana Coriciuc. – Iași: Polirom, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-973-46-8294-2

I. Coriciuc, Diana (trad.)

61

Printed in ROMANIA

DR. FRÉDÉRIC
SALDMANN

TU EȘTI CEL MAI BUN MEDIC AL TĂU

Învață să te vindeci din interior şi să previi bolile

Traducere din limba franceză de Diana Coriciuc

POLIROM
2020

FRÉDÉRIC SALDMANN (născut în 1953), cardiolog și nutriționist, specialist în igiena alimentației, este din 2008 medic la Spitalul European „Georges Pompidou" din Paris. Prezență constantă în emisiuni de radio și televiziune din Franța, a publicat numeroase cărți de medicină preventivă, vândute în peste trei milioane de exemplare în întreaga lume, printre care: *Les nouveaux risques alimentaires* (1997), *La vie et le temps* (2011), *Le meilleur médicament, c'est vous* (2013), *Votre santé sans risque* (2017), *Vital!* (2019).

Cuprins

Recomandări 9
Prolog 11

PARTEA I

Cum să slăbim

Noua zonă ponderală

Nu-ţi mai pune beţe-n roate 19
Să slăbeşti e joacă de copii! 22
Saţietate până când nu-ţi mai este sete 34
Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident 37
Japonezii, campionii lumii în lupta împotriva obezităţii 40
Puneţi-vă repejor bucătăria în ordine! 44
Papilele gustative, aliaţii noştri în cursa împotriva kilogramelor în plus 47
Repausul alimentar 50
Noile posturi alimentare selective 65
Cum să ai un abdomen plat 71
Şase sfaturi pentru controlul greutăţii 75
Convingerea mea intimă 79

PARTEA A II-A

Jocuri serioase pentru adulți

O lecție de medicină mai aparte

Dacă vrei cu adevărat, poți (și pe plan sexual) 87
Când mașina nu mai pornește... 92
Regatul misterios al mirosurilor corporale 104
De la scurgeri involuntare la sentimente de rușine 109
Cum se menține vie flacăra iubirii în cuplu 118
Atunci când sexualitatea pune întrebări 126

PARTEA A III-A

Ținta noastră – igiena

Rezervoarele ascunse pline de microbi care declanșează boli

Cu degetele în nas 133
Lenjerie și bluejeans 139
Inamicii igienei pândesc peste tot 142

PARTEA A IV-A

Cum să ne menținem tineri

Puteți arăta la 70 de ani ca la 40.
Acest miracol depinde doar de voi!

Secretele îmbătrânirii 161
Faceți mișcare! 166
Antrenament cu greutăți, pentru a îmbătrâni mai lent 170
Limitele corpului uman 175
Cealaltă dimensiune a longevității 179

Detaşarea, un excelent factor antiîmbătrânire 183
Laudă lentorii: exemplul coralului 189

PARTEA A V-A

Magia corpului uman

Activarea puterii interioare

Drepturile corpului uman 201
Este folositor să facem 10.000 de paşi pe zi? 204
Cel din urmă secret al lui Leonardo da Vinci 215

PARTEA A VI-A

Un creier ca o maşină de Formula 1

Misterele minţii umane

Obstacolele din calea exprimării forţei cerebrale 225
Culisele memoriei 231
Forţa mentală 237

PARTEA A VII-A

Pe timpul nopţii, sănătatea se numeşte somn

Cum să dormim bine

Să facem tot posibilul ca să avem un somn
cu efect reparator 247
Proastele obiceiuri la care trebuie să renunţăm
pentru a dormi ca nişte bebeluşi 256
Gazele din dormitor 260

PARTEA A VIII-A

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Cum să trăim mai bine luând exemplul altora

Ce ne învață codul nostru genetic 271
Ayurveda: o practică milenară de actualitate 274
Să trăim cu puțin, dar unde? 283
Enigma Sardiniei 287

PARTEA A IX-A

Codul celor zece porunci

Să nu-ți faci chip cioplit și niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, și din câte sunt pe pământ, jos, și din câte sunt în apele de sub pământ 299
Eu sunt Domnul Dumnezeul tău 302
Să nu ucizi... 306
Să nu furi 309
Să nu fii invidios 310
Să nu comiți adulter 313
Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert 315
Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești 317
Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău 320
Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ți-l va da ție 322

Epilog. Fiți îngerii voștri păzitori 327

Bibliografie și referințe științifice 331
Mulțumiri 355

Recomandări

Sfaturile oferite în această carte nu înlocuiesc în niciun fel consultarea medicului de familie sau a medicului specialist, căci nu pretind defel să mă substitui unei opinii medicale, iar singura persoană aptă să vă pună un diagnostic și să vă recomande un tratament adecvat este medicul, oricare ar fi starea voastră de sănătate. De fapt, notați și numărul de urgență: 112. În plus, aveți în vedere că niciuna dintre informațiile și niciunul dintre produsele menționate în această carte nu sunt destinate să depisteze, să trateze, să amelioreze sau să vindece o boală, ci au menirea de a vă spori cunoștințele. Cei care doresc să afle mai mult vor găsi la sfârșitul cărții referințele privind studiile științifice evocate, corespunzătoare îndrumărilor propuse. Unele dintre acestea, fiind realizate pe un număr redus de grupuri de persoane, au nevoie să fie completate de cercetări de o mai mare anvergură; altele, pentru moment, au fost făcute doar pe animale – dar trebuie să nu uităm că efectele medicamentelor sunt studiate mai întâi la șoareci, iar apoi la om și că toate aceste studii deschid uși și piste de reflecție utile. În măsura în care nu există vreun risc în aplicarea recomandărilor din aceste studii diverse, le puteți testa, pentru a vă forma propria opinie. Căci un adevăr rămâne neschimbat: nimeni nu știe mai bine decât voi ce simțiți! Cu ajutorul acestei cărți și al cercetărilor la care face referire, veți deveni mai hotărâți să aflați ce anume face bine: veți găsi aici cele mai bune lucruri pentru sănătatea voastră.

Prolog

Ce-ar fi dacă aţi deveni propriul vostru doctor? Ce-ar fi dacă cel pe care îl chemaţi la prima răceală, la cea mai mică durere de burtă, la o suferinţă fizică neînsemnată aţi fi chiar voi? Da, aţi citit bine. Imaginaţi-vă: 24 de ore din 24, un medic personal ar fi la dispoziţia voastră, ar interveni prompt şi v-ar supraveghea starea de sănătate ca laptele pe foc. Există ceva mai liniştitor, mai minunat şi chiar mai îmbucurător?

Aţi şti să vă puneţi pe picioare la fel de bine precum cel mai bun specialist; nu ar mai fi nevoie să aşteptaţi ajutoare, fiindcă voi aţi declanşa semnalul SOS şi tot voi aţi răspunde. Teama, frica de suferinţă – sau chiar de ceva mai rău de atât –, care provoacă angoasă şi ne îmbolnăvesc, ar dispărea, pentru că aţi fi stăpâni pe situaţie. Şi aţi pătrunde direct în domeniul reconfortant şi plin de perspective al medicinei interactive personale.

Iată propunerea tentantă – şi surprinzătoare, recunosc – pe care o fac în această carte. Pentru prima oară vi se încredinţează grija propriei sănătăţi într-o formă cum nu se poate mai simplă: veţi învăţa să folosiţi multiplele mijloace cu care se poate reuşi. Îmi iau aici angajamentul să vă transmit toate lucrurile esenţiale pe care le-am învăţat de-a lungul studiilor, apoi al carierei mele de medic. La finalul acestei lucrări veţi putea analiza în cunoştinţă de cauză fiecare simptom şi veţi reacţiona adecvat atunci când va fi nevoie să vă îngrijiţi.

Din acel moment, medicul din voi va veni cu soluţia: veţi şti ce vă face bine şi ce vă face rău, veţi afla care sunt alimentele benefice şi care vă dăunează, veţi căpăta deprinderi sănătoase şi veţi şti ce comportamente să evitaţi. Vă veţi ţine sub control greutatea, fiindcă veţi cunoaşte toate mijloacele şi metodele folositoare pentru a păstrat acul cântarului la cifra ideală. Vă veţi dezvolta reflexele pentru a face faţă stresului, vă veţi gestiona bine somnul, veţi avea o igienă perfectă pentru a vă proteja

de infecții. La cea mai mică problemă legată de sexualitate, soluția va apărea de îndată, simplă și limpede. Creierul vă va fi întreținut ca o mașină de Formula 1, iar programele voastre de activitate fizică vor fi adevărate capodopere! În sfârșit, veți ști să încetiniți îmbătrânirea și să vă întrețineți hormonii fericirii și ai stării de bine.

Citind aceste promisiuni, va vor crește cu siguranță entuziasmul, dar și neliniștea. Căci cum să obții aceste cunoștințe vaste într-un interval de timp rezonabil? Studiile de medicină durează în medie opt ani, iar dacă în această carte se predau cunoștințe atât de complexe, nu ar fi nevoie de câteva tomuri?

Liniștiți-vă, vom proceda altfel.

Mai întâi de toate, trebuie să știți că, în timpul studiilor, viitorii medici se apleacă multă vreme asupra unor materii pe care nu le vor folosi aproape niciodată, de pildă, matematica, fizica, chimia, biochimia, biofizica, histologia... Dacă vreuna dintre ele nu devine specialitatea lor, vor uita repede aceste cursuri. Veste bună: veți fi scutiți de învățarea acestora. Și voi merge mai departe: voi scoate din „programă" tot ce am studiat și nu mi-a folosit vreodată, cum ar fi descrierea bolilor rarisime, pe care nu le întâlnești aproape deloc de-a lungul unei întregi cariere.

Pe scurt, vă voi face cunoscut doar ceea ce vă folosește cu adevărat pentru a fi sănătoși.

Îmi dau seama că, deși vă simțiți tentați să mergeți mai departe, persistă câteva reticențe. Vă este teamă ca o asemenea cantitate de informații transmisă dintr-odată să nu fie plictisitoare? S-ar putea să aveți dreptate. Însă obiectivul meu este ca prin această carte să deschid, să creez și să stabilesc un dialog activ între noi. Dacă ați citi pasiv și ați uita totul până a doua zi, pentru mine ar fi un eșec. În schimb, dacă lucrarea ar îmbunătăți fie și un singur aspect al vieții voastre, aș fi cel mai fericit om. Și cum sunt sigur că împreună vom reuși...

Pentru ca învățăturile mele să aibă efect, am conceput lucrarea pe care o aveți în față ca pe un joc. Și pe bună dreptate: datorită zonei din creier numite sistem limbic – instrument robust al memoriei, care funcționează prin metoda emoție/memorizare –, nu reținem temeinic ceva decât dacă a suscitat în noi o reacție afectivă. De aici și parti-pris-ul meu: amuzamentul, chiar frivolitatea uneori, cu care îmi expun subiectul. Așa că veți descoperi

unele pasaje zâmbind, ba chiar râzând sau cel puțin cu surprindere și veți învăța cu ușurință mijloacele utile pentru ameliorarea stării de bine și a sănătății, instrumente pe cât de precise, pe atât de fiabile.

Așadar, vă puteți apuca de lectură, abordând ce subiect doriți, începând, spre exemplu, cu cel care vă interesează cel mai mult. Nu șovăiți să citiți capitolele în ordinea pe care o doriți; sunt gândite în așa fel încât să poată fi parcurse independent unele de celelalte. Această carte seamănă de fapt cu viața: poți să o iei oricând din nou de la zero. Nu există meniu impus: din contră, alegeți *à la carte* ceea ce preferați și savurați sentimentul de a fi primul care pătrunde într-un mediu nou.

Pentru a vă pregăti cât mai bine, am hotărât să nu mă limitez la medicina standard, așa cum o practicăm în Europa. Prin urmare, vă voi purta într-o călătorie în jurul planetei, pentru a face cunoștință cu sistemele de medicină ale lumii. Mă veți însoți la medicii desculți din India, care au la îndemână doar remedii naturale pentru a-i apăra de boli pe pacienții lor și pentru a-i vindeca; vom merge în Sardinia, să vizităm oameni care au descoperit – urmându-și doar instinctul – arta de a trăi până la 100 de ani. Căci toți au multe să ne învețe.

Împreună vom călători și în timp. Pornind în căutarea misterelor sănătății, cu 1.300 de ani înainte de Hristos, pe urmele codurilor ascunse în spatele celor zece porunci, care, odată decriptate, vor scoate la lumină mesaje noi, creând o legătură puternică și fondatoare între spiritualitate și sănătate. Un alt drum se va deschide: acela ce permite atingerea unor teritorii care până acum vi se păreau inaccesibile în fiecare dimineață când vă trezeați, dar care, dând sens vieții, vă vor îngădui să aveți pasiuni fără limite. Oare nu este aceasta cheia adevăratei fericiri?

Prin această carte veți conștientiza faptul că doar creând o intimitate aproape totală cu voi înșivă veți reuși să vă îngrijiți cât mai bine cu putință.

Poate că nu veți citi aici ceea ce vă doriți. Dar sunt sigur că veți găsi motive ca să vă mențineți în formă maximă. Oricum, un lucru este cert: eu trebuie să vă încredințez cheile, dar voi sunteți cei care trebuie să deschidă porțile.

Acum, că regulile au fost stabilite și ați acceptat jocul meu, să începem descoperirea tuturor acestor secrete care vindecă și care ne ajută „în sfârșit" să trăim sănătoși.

PARTEA I

Cum să slăbim

Noua zonă ponderală

Subiect răspândit, important, care preocupă foarte mult atât bărbații, cât și femeile, greutatea a devenit inamicul public numărul 1. Să devii mai subțire, să slăbești, să pierzi centimetri din talie, să dai jos kilogramele în plus, să vezi acul cântarului că se oprește unde trebuie: mulți visează la asta. Metodele înfloresc neîncetat, apoi se ofilesc, dispar, ca să apară din nou, cu un nou look, „rebranduite". Cert este că subiectul trebuie luat în serios, deoarece, în spatele gramelor care ne jenează, al kilogramelor care ne împovărează, se pot ascunde suferințe psihologice, afecțiuni fizice și boli care stau la pândă. Însă există gesturi, atitudini care ne pot ușura mult trupul și viața cotidiană. O dovadă în plus că, și în acest caz, suntem foarte adesea cei mai buni medici pentru noi înșine.

În această primă parte vă voi învăța să stăpâniți acest subiect. Cum? Pentru început, vă voi destăinui secretele mâncatului corect și ale dobândirii de (bune) reflexe pentru a vă alimenta fără să vă puneți în pericol. Apoi vom vedea cum procedează alte civilizații, care nu au problema greutății corporale. În cele din urmă vom înlătura orice sentiment de culpabilizare și vă veți încrede în cel mai bun aliat pe care îl aveți: voi înșivă!

Nu-ţi mai pune beţe-n roate

A te hrăni înseamnă a avea grijă de tine. Prin urmare, haideţi să nu ne mai aplicăm sancţiuni alimentare din cauza unor alegeri greşite. Să ne redescoperim adevăratele nevoi, acelea care ne feresc de împovărări inutile, şi să configurăm nişte principii simple şi uşor de urmat în viaţa de zi cu zi.

Regulile mâncatului corect, o chestiune de satisfacţie

Cea mai importantă regulă de respectat pentru a pierde din greutate nu este să diminuezi drastic numărul de calorii consumate zilnic, ci să redescoperi plăcerea de a mânca.

În primul rând, luaţi decizia de a consuma *doar* ceea ce vă place. În fiecare seară, înainte de culcare, acordaţi-vă câteva clipe pentru a vă gândi la ce aţi mâncat în ziua respectivă, apoi vizualizaţi alimentele pe care vă pare rău că le-aţi ingerat şi alimentele pe care le-aţi apreciat. În zilele următoare, când aceste produse vi se vor înfăţişa într-un meniu sau pe farfurie, veţi şti să triaţi şi să le daţi la o parte pe cele neesenţiale, preţuindu-le cu atât mai mult pe cele păstrate.

Apoi, eliberaţi de constrângeri sociale, nu vă mai aşezaţi la masă doar pentru că a sosit ora acesteia sau pentru că aşa face toată lumea: dacă nu vă e foame, nu mâncaţi! Veţi împiedica astfel

crearea acelor „blocaje" care fac ca sistemul vostru digestiv, copleşit de excedentul alimentar, să nu mai ştie cum să-l gestioneze. Omul nu funcţionează ca o maşină de spălat vase: ea trebuie să elimine deşeurile, pentru a-şi curăţa tractul digestiv înainte de următoarea masă, aşa că urmăriţi cu discernământ semnalele pe care vi le dă organismul.

Gândiţi-vă şi la hrană. Alegerea produselor pe care le ingeraţi nu reprezintă deloc un subiect lipsit de importanţă. Când mâncăm prost, deranjăm buna funcţionare a corpului nostru. Când ne delectăm cu mâncare în mod sănătos, ne şi protejăm. Iar acest lucru este posibil la preţuri variate, chiar şi mai mici: legumele la conservă sau congelate, care nu costă deloc mult, conţin uneori tot atâtea minerale, fibre, oligoelemente şi vitamine ca produsele proaspete. Şi uneori chiar mai multe, fiindcă vitamina C, foarte sensibilă la lumină, se distruge repede – mai puţin în conservă –, astfel încât fructele şi legumele expuse îndelung la lumină îşi pierd preţioasa vitamină.

În sfârşit, răsfăţaţi-vă intestinele, nu le iritaţi niciodată; au destul de muncă pentru a absorbi, zi de zi, atâtea alimente.

Mâncaţi conştient

Câteva schimbări în alimentaţie pot genera un impact substanţial asupra sănătăţii. Trebuie doar să ne hotărâm să mâncăm în fiecare zi pentru noi, şi nu împotriva noastră. Dificultatea cu care ne confruntăm ţine de faptul că modul nostru de a ne alimenta nu are consecinţe iremediabile imediate asupra sănătăţii, ci doar o creştere în greutate uşor de corectat. De fapt, dacă înfulecăm o „mizerie calorică" în chip de masă, pe termen scurt nu va exista nicio consecinţă notabilă asupra organismului. Dar aici e buba: căci avem senzaţia că nimic rău nu ni se poate întâmpla şi că bolile

îi ating doar pe ceilalți. Ne simțim ca niște copii, atotputernici și nemuritori. Or, când te hrănești, trimiți o serie de mesaje corpului, atât în sens bun, cât și în sens rău. Iar anumite alimente ne distrug încetul cu încetul, fără să ne dăm seama.

Prin urmare, începând din acest moment, gândiți-vă bine ce mâncați. Stabiliți o proporție între mâncărurile care vă produc plăcere și cele care nu vă fac bine. Vegheați asupra trupului vostru de parcă ar fi un templu care nu trebuie profanat cu niciun chip. Construiți-vă sănătatea ca și cum ar fi un zid de apărare împotriva bolilor, zi după zi, cărămidă cu cărămidă. Alimentele sănătoase vor fi cel mai bun mortar.

Să slăbești e joacă de copii!

În timp ce pentru unii a reuși să rămână slabi tot timpul anului, evitând efectul yo-yo, este important din punct de vedere estetic, acest lucru este în primul rând esențial pentru toți ca să avem o sănătate bună. Căci excesul ponderal crește în timp riscurile de apariție a numeroase boli, acționând insidios.

Sunt supraponderal?

Cum știm dacă suntem supraponderali? Este important, pentru că, începând de la cinci puncte peste valoarea normală a indicelui de masă corporală (IMC), riscul de cancer crește vertiginos. Cum se calculează acest indicator? Nimic mai simplu: este vorba despre împărțirea greutății corporale, exprimată în kilograme, la înălțimea măsurată în metri și ridicată la pătrat. Dacă ai o înălțime de 1,60 metri și cântărești 60 de kilograme, împarte 60 la 1,6 × 1,6, adică la 2,56. Indicele tău de masă corporală este așadar 23,4. Cum valoarea normală este cuprinsă între 18,5 și 24,9, nu ești supraponderal.

Pentru a face evaluarea mai precis, măsurați-vă și talia în zona cu circumferința cea mai mare. Cum mușchii sunt mai grei decât grăsimea, în unele cazuri IMC poate părea ridicat când, de fapt, persoana respectivă este un sportiv foarte musculos. În plus, vă rog să-mi permiteți o digresiune: contrar unei idei preconcepute,

greutatea scheletului nu contează prea mult. Diferența dintre scheletul unei persoane firave și cel al unei persoane înalte și robuste este de doar un kilogram! În schimb, circumferința taliei trebuie luată în considerare: de la 94 de centimetri în sus la bărbați și de la 80 de centimetri în sus la femei, riscurile metabolice sunt sporite.

În consecință, cumpărând un cântar și un centimetru de croitorie, puteți să măsurați eventualele daune provocate de o alimentație dezechilibrată și, în același timp, să notați progresele înregistrate în fiecare lună după ce veți schimba acest mod de hrănire la întâmplare.

Care sunt riscurile asociate obezității?

Obezitatea, o epidemie care se răspândește rapid la nivel mondial, fiind însoțită de o creștere bruscă a cazurilor de diabet de tip 2, constituie o problemă de sănătate publică planetară.

Și afecțiunile asociate sunt nenumărate. În primul rând, obezitatea favorizează o stare inflamatorie cronică a organismului, ce formează baza de dezvoltare a cancerelor (un lucru bine cunoscut în prezent) care afectează colonul, rectul, esofagul, ficatul, pancreasul, sânul, uterul și prostata. Fără să mai punem la socoteală că mâncatul în exces echivalează cu o ingestie masivă de pesticide din alimente – expresia „Doza face otrava" este aici ilustrată cel mai bine...

Riscurile de infarct miocardic și de accident vascular cerebral cresc și ele odată cu excesul de greutate. În plus, obezitatea are un efect dezastruos asupra inimii și a arterelor care irigă creierul. Ateroscleroza care decurge de aici, adică obturarea progresivă a vaselor sangvine, reduce diametrul acestora, conducând la hipertensiune arterială și, uneori, la obturare totală, ceea ce provoacă

un infarct sau un AVC. În plus, supraponderalitatea obligă mușchiul inimii să facă mari eforturi pentru a alimenta corpul cu sânge oxigenat, uneori prea mari: închipuiți-vă un automobil care trebuie să tragă în permanență o remorcă enormă; în timp, această greutate în exces este foarte periculoasă pentru motor.

Pe de altă parte, studii recente au arătat că persoanele supraponderale prezintă un risc mai mare să dezvolte boala Alzheimer după vârsta de 70 de ani.

În sfârșit, obezitatea pricinuiește deseori dureri articulare, dificultăți de respirație (care limitează și cele mai mici eforturi), precum și o activitate sexuală mai puțin armonioasă și cu o frecvență mai redusă.

Prin urmare, se cer prudență și atenție cu privire la ceea ce mâncăm, atât din punct de vedere calitativ, cât și cantitativ.

Regimurile alimentare, un cerc vicios

Când mă întâlnesc cu câte un pacient care dorește să scadă în greutate, îl întreb de fiecare dată: „Câte kilograme aveați la 18 ani și cum vă simțeați atunci?". De cele mai multe ori, persoana în cauză răspunde că, la acea vreme, era mai slabă.

Atunci de ce să nu încercăm să dăm timpul înapoi și să ne recâștigăm greutatea din acele vremuri, din moment ce ne simțeam bine și fericiți fără kilograme în plus? Cu atât mai mult cu cât, odată ajunși acolo – iar eu vă voi ajuta în acest demers –, vă veți regăsi energia și forța tinereții.

Exact în acel moment, pacientul adaugă mereu: „Am încercat totul, dar, de fiecare dată când am slăbit, în lunile următoare m-am îngrășat din nou". Să fim cinstiți: 95% dintre diete eșuează pe termen scurt și mediu. Însă, dacă rezultatele în lupta împotriva kilogramelor în exces sunt mediocre, acest lucru se întâmplă

în primul rând deoarece problema este pusă greșit. Răspunsul nu este bun pentru că o eroare perturbă formula. Între noi fie vorba, cine are chef să se chinuie tot anul cu feluri de mâncare triste și fără gust? A hotărî să te privezi pe viață de plăcerile mesei fără posibilitate de eliberare condiționată este de neconceput, și chiar contraproductiv. Știm cu toții că dacă te bucuri de ceea ce mănânci compensezi nemulțumirile din viața cotidiană, că hrana este un mijloc de a te calma, de a face un gest de bunăvoință față de sine, de a te recompensa, așa că a te pedepsi dinainte este insuportabil.

Însă toate curele de slăbire au ca punct comun întreruperea circuitelor recompensei la nivelul creierului, de unde și eșecul acestora. Un studiu apărut în anul 2019 a arătat că propunerea unei gratificații sub forma unei sume de bani fumătorilor care învinge dependența de tutun are rezultate excelente. Să folosim aceleași resorturi și în cazul hranei. Întrucât circuitele recompensei sunt fundamentale în lupta pentru eliberarea de o adicție, fie ea alimentară sau legată de țigări, întreruperea alimentării cu combustibilul reușitei nu duce nicăieri. Nimeni, cu excepția celor de-a dreptul masochiști, nu vrea să sufere, mai ales dacă nu este obligat să o facă; prin urmare, a dori să-ți impui diete restrictive pe termen lung este contrar naturii umane.

Mai bine să intrăm într-o nouă dimensiune a asumării răspunderii în ceea ce privește excesul ponderal și să încercăm să ajungem la greutatea dorită mâncând din plăcere și pentru noi înșine.

Noile abordări în ce privește pierderea în greutate: alimentul-plăcere

Cum să rezolvăm problema pe care unii o consideră un fel de cvadratură a cercului?

Două echipe de cercetători, una din Statele Unite, cealaltă din Israel, au adus probe științifice în favoarea afirmației mele. Primul reflex, atunci când ne hotărâm să slăbim, este acela de a renunța la tot ce mâncam cu plăcere, în primul rând la prăjituri. Și pe bună dreptate: fiecare produs de patiserie conține tot ce este interzis: lăcomie, zahăr, desfătare etc. Or, dacă aveți de gând să renunțați la ele timp de un an de zile, de exemplu, acest lucru înseamnă că nu veți putea gusta nici tortul de la ziua voastră, prăjitură care constituie un simbol puternic, deoarece este vorba despre materializarea unui moment important și punctul culminant (împreună cu cadourile) al unei întâlniri prietenești și festive care celebrează împărtășirea bucuriei unui nou an de viață. Doar lucruri plăcute, ca să te simți bine. De aceea, dacă nu savurăm nicio patiserie este ca și cum am întrerupe legătura simbolică dintre fericire și alimentație. Vrând să cerceteze cum poți să slăbești mâncând prăjituri în fiecare zi, oamenii de știință americani și israelieni au avut curajul să exploreze un teritoriu interzis, pentru a găsi răspunsuri inovatoare și pertinente care să ducă la extinderea cunoștințelor despre pierderea în greutate. Și au ajuns la descoperiri uimitoare.

O prăjitură la începutul mesei!

Una dintre aceste descoperiri ar fi să introducem zilnic în alimentație un produs „la care poftim și care este interzis". Asta cam aruncă regulile în aer, nu-i așa? În fapt, întrebarea care se ridică imediat după distrugerea acestui tabu este: cum poți să slăbești, dacă mănânci ceva care îngrașă?

Ei bine, există o metodă neortodoxă: să consumi un desert înainte de masă! Pentru că acesta activează secreția de glucokinază

ce apare, în mod normal, după masă, deoarece glucokinaza ajută ficatul să facă față afluxului de zahăr în faza postprandială, pentru a-l stoca sub formă de glicogen – moleculă care fluieră, într-un fel, finalul partidei înainte ca aceasta să înceapă, având astfel efectul de a tăia pofta de mâncare.

Ne amintim toți de părinții care altădată (unii chiar și astăzi) le cereau copiilor să nu mănânce dulciuri înainte de masă, pentru a nu-și pierde pofta de mâncare: iată că nu se înșelau.

În vreme ce studiile realizate pe tema „cum să slăbești mâncând prăjituri" nu au inclus obiceiul de a-ți începe masa cu desertul, această opțiune rămâne totuși de luat în considerare. Datorită ei, vă va scădea pofta de mâncare și nu veți face rabat de la plăcerea de a mânca.

Nu vă învinovățiți!

Unii afirmă că, atunci când ții o dietă, trebuie stabilită o listă de alimente interzise. Or, aceasta nu face decât să amplifice frustrarea și culpabilitatea ori de câte ori încălcăm regula. Este demonstrat științific că vinovăția exercită un efect invers asupra comportamentului, antrenând o pierdere a controlului, destabilizarea stării de spirit și creșterea impulsului de a mânca, astfel încât a consuma tort de ciocolată atunci când regulile regimului spun că nu este voie nu numai că nu e de folos, dar mai și provoacă sentimente de anxietate, uneori depresive, imediat după ce am luat o îmbucătură. Gurmandul care nu a rezistat tentației își spune că nu va reuși niciodată și că a dat greș din nou, iar asta îi va provoca sentimente de autodepreciere și o proastă imagine de sine. Este indicat așadar să nu cădem în această capcană.

Un studiu științific realizat în Statele Unite a monitorizat persoane care voiau să slăbească într-o perioadă de trei luni. Rezultatele

au arătat că participanții care au consumat tort de ciocolată cu un sentiment de vinovăție au scăpat de mai puține kilograme decât cei care au degustat cu plăcere acest deliciu. Nu suntem roboți, ci ființe din carne și oase, înzestrate cu sentimente care se schimbă în permanență – așa că ceea ce este strict și calculat nu funcționează în nutriție!

Cu atât mai mult cu cât alimentul interzis are o funcție paradoxală în ceea ce privește greutatea. Spre exemplu, prăjitura accelerează metabolismul, antrenând o creștere a nivelului leptinei, hormonul sațietății. Dimpotrivă, atunci când recurgi la restricție calorică, secreția acesteia scade brusc și metabolismul încetinește, pentru a nu arde prea repede din rezerve. Prin urmare, constatăm un efect invers față de cel așteptat.

Un studiu american a vizat 193 de persoane obeze care trebuiau să piardă în greutate. Acestea au fost împărțite în două grupuri mixte, primind același număr de calorii zilnic: 1.600 bărbații și 1.400 femeile. Primul grup lua un mic dejun de 300 de calorii, iar al doilea, unul de 600 de calorii, în care era inclus și faimosul tort de ciocolată. Rezultatele au fost mult mai semnificative în cazul celui de-al doilea grup. Pentru participanții din grupul „300 de calorii la micul dejun" sentimentul de frustrare și sațietatea au fost prea puternice, iar „abaterile de la traseu" repetate, cu impulsuri către alimente grase și deserturi hipercalorice, s-au înmulțit în rândul lor.

Oameni de știință din Florida au împins experimentul și mai departe, studiind efectul consumării unei prăjituri cu ciocolată în timp ce stai așezat normal la masă sau în fața unei oglinzi. Specialiștii au pornit de la principiul că a-ți privi imaginea reflectată nu furnizează informații doar despre înfățișare, ci și despre personalitate, atât de bine seamănă faptul de a îngurgita ceva în fața unei oglinzi cu cel de a mânca sub privirile altcuiva. Iar acest altcineva ești tu însuți! Suntem astfel expuși propriei judecăți,

reci ca... oglinda. Ei bine, în timp ce subiecții se priveau cum înghit alimente interzise, gustul și plăcerea se diminuau, ceea ce îi făcea să consume mai puțin. Cei care devorau o salată de fructe, simbolizând alimentul sănătos, nu au semnalat nicio schimbare la nivel de gust și nu și-au micșorat cantitatea de mâncare consumată. Ceea ce arată că...

Prăjitură, da, dar cu furculița!

Aceiași oameni de știință au constatat că subiecții care degustau deserturile cu furculița, în loc de linguriță, luau înghițituri mai mici și țineau mai bine sub control alimentația. Utilizatorii de linguriță considerau același desert mai puțin caloric decât cei care recurseseră la furculiță – poate datorită rapidității cu care consumau preparatul. Și cum alți cercetători au observat că, atunci când subiecți supraponderali se hrănesc cu alimente așa-zis „bune pentru ei", le consumă în exces și văd cum aportul lor caloric crește puternic – porțiile generoase compensând deficitul caloric –, s-a dedus că alimentele etichetate drept sănătoase participă la răspândirea epidemiei de obezitate, tocmai fiindcă sunt considerate bune pentru sănătate! Pe scurt, un cerc vicios.

Prin urmare, este posibil să slăbim chiar dacă mâncăm în fiecare zi o felie de tort cu ciocolată. Asta înseamnă să alegem alimentul care va avea rolul de „victimă expiatoare" pentru ziua respectivă. Dacă veți avea curajul să savurați acest desert cu furculița, în fața unei oglinzi, veți face un exercițiu foarte eficient pentru a vă ajuta la controlarea cantităților. Eu numesc acest lucru „derapaj controlat". Și cum toate regimurile dau chix – fiindcă oamenii cedează în fața regulilor dietetice prea riguroase –, cel puțin în cazul de față veți fi fericiți în cunoștință de cauză.

Prin activarea hormonilor plăcerii și prin stimularea metabolismului, apare senzația de saţietate, dar frustrarea este absentă.

Ce prăjitură să alegem?

În urma acestei descoperiri, se ridică două întrebări: ce fel de prăjitură să degustaţi, dacă vă place ciocolata, iar dacă nu, ce să alegeţi ca produs de patiserie?

Ideal ar fi să vă pregătiţi singuri acest desert. Nu v-ar lua decât câteva minute să îl preparaţi cu ajutorul unei reţete supersimple și accesibile oricui; credeţi-mă, merită efortul.

Prăjitură din plante

Iată o reţetă adaptată perfect unei alimentaţii hipocalorice și echilibrate. Secretul meu: folosirea plantelor potagere, excelente pentru sănătate. Ingredientul minunat pe care vă invit să îl descoperiţi este rubarba, utilizată de secole în medicina tradiţională chineză. Bine gătită, are numeroase proprietăţi: foarte săracă în calorii (14 calorii la 100 de grame), bogată în minerale, vitamine, are un conţinut foarte mare de fibre, ceea ce face posibilă reglarea tranzitului intestinal și contribuie la lupta împotriva constipaţiei. Această ultimă proprietate este de reţinut în mod special, deoarece în regimurile hipocalorice ce restricţionează grăsimile (atât uleiurile, cât și untul) se înregistrează adeseori tulburări ale tranzitului, gaze și balonare excesivă. Se pare că rubarba are și un aport în scăderea colesterolului. Subliniez că doar tulpina plantei este comestibilă; frunzele trebuie totdeauna îndepărtate, fiind toxice.

Rețeta mea de prăjitură pe bază de plante include, de asemenea, rozmarin sau cimbru, la alegere, care conferă un gust delicat preparatului. Și, pe bună dreptate, ce este mai rău decât să ai o alimentație hipocalorică în care să consumi alimente inodore și fără niciun gust?

Aveți mai jos rețeta prăjiturii, pentru 6 persoane:

Puneți într-un castron 3 gălbenușuri de ou și 2 linguri de sirop de cocos (cu indice glicemic scăzut) sau de agave.
Adăugați 2 linguri cu vârf de amidon de cartofi sau de porumb.
Amestecați bine.
Într-o caserolă, sotați 250 g de rubarbă (proaspătă sau congelată) într-o lingură de sirop de cocos, apoi turnați-o peste amestecul din castron, împreună cu 3 vârfuri de cuțit de rozmarin, de cimbru sau câteva picături de zeamă de lămâie.
Bateți 6 albușuri spumă și încorporați-le în amestec.
Întindeți amestecul într-o tavă unsă în prealabil, apoi puneți la cuptor (180°C, timp de circa 25 de minute).
Serviți cu o infuzie de rozmarin proaspăt sau de mentă proaspătă, pentru a înzeci senzația de liniște și de bine.

O porție de prăjitură are doar 90 de calorii și creează o senzație delicioasă de saţietate, grație texturii foarte fine și prezenței fibrelor în cantitate mare.

Încă un sfat: atunci când o mâncați, izolați-vă, căutați un loc liniștit și îngăduiți-vă să vă desfătați în tihnă cu acest preparat plin de savoare. Nu veți simți nicio frustrare, ci, din contră, veți avea un sentiment de fericită plenitudine.

Prăjitura cu ciocolată care înlătură pofta de mâncare

Iată și o a doua rețetă, pentru iubitorii de ciocolată; o prăjitură care taie pofta de mâncare și care se pregătește în doar zece minute, plus 30 de minute de coacere, însă oferă șase ore de saţietate!

Alegerea ciocolatei este esențială. Cea neagră 100% inhibă pofta de mâncare, prin scăderea nivelului grelinei, hormonul foamei, însă gustul ei foarte intens nu este pe placul tuturor. Așa că vă recomand ciocolata neagră cu 85% cacao.

Topiți 180 g de ciocolată neagră cu 85% cacao împreună cu 2 linguri de apă.
Turnați ciocolata topită într-un castron și adăugați 180 g de compot de mere fără zahăr (cumpărat de la magazin, dacă nu aveți vreme să îl faceți voi).
Amestecați-le și adăugați 2 linguri de amidon de cartofi sau de amidon de porumb, precum și ½ de plic de praf de copt.
Într-un alt castron, bateți 6 albușuri de ou până obțineți o spumă tare.
Încorporați delicat albușurile în amestecul de ciocolată.
Băgați la cuptor, la 180°C, într-o tavă unsă în prealabil.
Lăsați preparatul la copt 25-30 de minute. Este gata atunci când vârful cuțitului iese uscat din aluat.
Lăsați să se răcească, apoi savurați!

O porție din această prăjitură care taie pofta de mâncare conține, în medie, 190 de calorii, adică de trei ori mai puțin decât un desert clasic cu ciocolată. Este hipocalorică, foarte săracă în glucide (nu conține zahăr alb) și nu are lipide, cu excepția celor din ciocolată. Iar conținutul de proteine nu este de neglijat, datorită albușurilor de ou.

Senzația catifelată vine de la compotul de mere, care nu conferă un gust de fruct, dar înlocuiește untul sau uleiul într-un mod absolut surprinzător. Cât despre efectul de saţietate, acesta apare garantat și imediat. Și fiindcă puteți consuma o porție pe zi, nu veți avea frustrări.

În fine, iată și un bonus deloc de neglijat al acestei prăjituri: ajută la prevenirea cariilor dentare. Într-adevăr, boabele de cacao conțin tanini care acționează împotriva bacteriilor bucale, fluor, care mărește rezistența smalțului, și teobromină, care îl întărește. Așadar, nu ezitați să ronțăiți pătrățelul de ciocolată care v-a rămas după ce ați terminat de preparat prăjitura!

Saţietate până când nu-ţi mai este sete

Există şi alte mijloace de a slăbi sănătos, în afară de această prăjitură cu ciocolată aproape miraculoasă, atunci când ai voinţa să o faci. Sunt şi alte moduri – unele chiar uimitoare – de a consuma produse comune care pot ajuta la „alungarea" kilogramelor ce ne deranjează, veţi vedea.

Apa „care te face să slăbeşti"

Sunt convins că titlul acesta v-a şocat. Şi pe bună dreptate: există, într-adevăr, o apă care te face să pierzi din greutate, iar principiul acţiunii este simplu. Ştim cu toţii că, atunci când stomacul este gol, se instalează foamea. Invers, când este plin, din cauza presiunii, baroreceptorii care se găsesc în pereţii săi trimit un mesaj la creier. Acesta declanşează imediat un efect puternic de suprimare a poftei de mâncare. Este ceea ce simţim atunci când spunem „nu mai pot", chiar dacă felurile de mâncare sunt îmbietoare, la o masă îmbelşugată, ca şi după un prânz copios. Acest proces poate constitui un atu pentru dietă. De vreme ce a umple stomacul fără a absorbi un puhoi de calorii este echivalent cu a declanşa o senzaţie puternică de saţietate fără a te umfla, vă propun reţeta de „apă specială". Mai precis: ingerarea unui pahar cu apă îngroşată în momentul în care vi se face foame. Textura gelificată a acesteia va asigura o impresie de saţietate imediată, fără cel mai mic aport caloric.

Se prepară astfel:

Într-un litru de apă rece diluaţi 2 g de agar-agar.
Se dă în clocot.
Turnaţi-o într-un recipient pentru apă înalt şi subţire.
Adăugaţi 5-6 frunze de mentă proaspătă.
Lăsaţi-o câteva ore la frigider, să se închege.

Când foamea dictează

Se zice că stomacul înfometat n-are urechi de ascultat. Perfect adevărat, mai ales în lumina noilor descoperiri ale unor oameni de ştiinţă britanici, care declară că, atunci când ne este foame, deciziile noastre sunt focalizate doar asupra prezentului şi pe termen scurt. Rezumând, nu este indicat să iei hotărâri pe stomacul gol, pentru că acestea nu vor fi cele potrivite când nu eşti obiectiv. Pentru a ilustra această idee, gândiţi-vă la tot ceea ce cumpăraţi inutil şi fără măsură dacă mergeţi la cumpărături pe nemâncate. Concluzia: să luăm o mică gustare, ca să nu facem alegeri proaste sau chiar să mâncăm mai mult decât este înţelept.

Experienţa spanacului

Nu este chiar arătos sau neapărat gustos (nu le prea place copiilor, de exemplu), pe scurt, pare a nu fi deloc apetisant, însă este util în pierderea kilogramelor. Cine este protagonistul? Leguma la care ne referim este nimeni altul decât spanacul.

Până mai de curând, era recomandat cu încredere în diete, deoarece are puţine calorii. Însă i s-au descoperit şi alte calităţi

deosebite. Astfel, cercetători suedezi au demonstrat că spanacul conţine tilacoide, substanţe care ar favoriza scăderea în greutate sporind senzaţia de saţietate şi reducând absorbţia grăsimilor.

Pe de altă parte, savanţi londonezi au pus în evidenţă prezenţa unei alte molecule care taie pofta de mâncare – acetatul. Eliberat natural în momentul digestiei de unele fibre, acesta este apoi transmis de intestin către creier, unde intervine ca un semnal care inhibă apetitul, aşa cum au arătat experimente făcute pe şoareci.

Până când aceste prime date vor fi validate şi în cazul omului, putem să tragem deja nişte învăţături: vă încurajez astfel să consumaţi spanac în mod regulat, dacă se poate proaspăt (chiar şi cel la conservă sau congelat este excelent) şi să mergeţi la piaţă cât de des puteţi pentru a-l cumpăra, fiindcă, dacă facem stocuri şi îl ţinem o săptămână în frigider, pierde 50% din vitamina B9 pe care o conţine. Iar apoi testaţi voi înşivă efectul de suprimare a senzaţiei de foame: mâncaţi o porţie generoasă de spanac – fără sare şi fără unt – la începutul mesei, aşteptaţi 15 minute şi gândiţi-vă cum aceste frunze verzi, care vă acoperă acum ca un covor moale tubul digestiv, vă potolesc dorinţa de a devora orice aliment vă iese în cale!

Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident

Chiar şi atunci când eşti cel mai bun conducător auto, dacă frânele te lasă brusc, ajungi în şanţ. La fel e şi cu controlul apetitului: odată luată decizia de a slăbi sau de a ne menţine greutatea ideală pe tot parcursul anului, e de preferat să ne asigurăm că sistemul de frânare a pulsiunilor alimentare este în stare bună de funcţionare. Este vorba de o practică şi o prudenţă esenţiale atunci când dorim să ne atingem obiectivele în mod stabil şi pe termen lung.

Alcoolul, inamicul numărul 1

Studii ştiinţifice recente scot în evidenţă cel mai redutabil dintre mecanismele de distrugere a acestor frâne: paharul cu băutură alcoolică, fie aceasta vin, bere sau orice fel de aperitiv. Şi iată de ce: alcoolul deschide apetitul şi întârzie apariţia saţietăţii.

Cum acţionează în mod concret? Consumaţi un singur pahar cu alcool la începutul mesei, împreună cu un pumn de alune sărate, iar sarea şi alcoolul vă vor face imediat să pierdeţi direcţia. Fiindcă alcoolul perturbă hormonii implicaţi în controlul apetitului, devine foarte „greu să te opreşti din mâncat odată ce ai început să bei".

Pe de altă parte, percepția despre cantitățile ingerate este total denaturată. Inhibițiile și cunoștințele de nutriție dispar, pentru a face loc poftelor pentru cele mai calorice feluri de mâncare.

Alte cercetări au încercat să înțeleagă de ce multe persoane, atunci când se întorc acasă de la o serată stropită cu băutură, se năpustesc asupra frigiderului ca să înghită alimente grase și dulci. Comparând un grup care nu consumase alcool cu altul care golise mai multe pahare cu băuturi alcoolice, medicii au constatat că cei care se abținuseră nu treceau prin experiența „frigiderul" înainte de culcare, pe când ceilalți, da. Ceea ce demonstrează că alcoolul dereglează totul.

Introducându-l în organism, determinăm un consum de alimente mai mare, căci alcoolul acționează asupra unui tip de neuroni din creier (AgRP) a căror misiune este exact aceea de a controla pofta de mâncare. Îi stimulează într-atât, încât se produc excese alimentare fulgerătoare, fără să existe vreo nevoie de natură energetică. Un fel de a mânca de dragul mâncatului, fără să-ți fie realmente foame. Un dezastru fiziologic...

Să consumăm alcool cu moderație

Și atunci, cum să gustăm o băutură aperitiv sau un pahar cu vin la masă fără să ne confruntăm cu tulburări ale comportamentului alimentar?

Evident că nu-mi propun să vă îndemn să duceți o viață de ascet, întorcând spatele tuturor plăcerilor mesei, pentru că, așa cum am văzut deja, aceasta nu este o soluție pe termen lung și pofta de viață este esențială pentru a ne menține sănătoși. Iar aperitivele, mesele în familie sau împreună cu prietenii fac parte din convivialitate și din echilibrul interior – atât de mult avem nevoie să interacționăm cu ceilalți pentru a ne simți bine.

Hotărârea cel mai ușor de luat este de fapt aceea de a nu bea alcool zilnic și de a face din fiecare pahar o situație de excepție. Scopul este să recâștigăm controlul asupra obiceiurilor proaste care, sub pretextul convivialității, ne pun în pericol sănătatea. Dacă hotărâți să sărbătoriți într-o seară – și aveți tot dreptul să o faceți –, luați în acel moment decizia să nu vă impuneți restricții. În acest fel, nu vă veți mai simți vinovați și nu veți mai fi tributari pulsiunilor alimentare care v-ar compensa sentimentul de vinovăție.

Ceea ce consumăm ne afectează durata de viață, iar greșelile ne fac să îmbătrânim prematur. Să ținem așadar bine frâiele, pentru a avea grijă de capitalul nostru de sănătate.

Japonezii, campionii lumii în lupta împotriva obezității

Am scris-o și mai sus, obezitatea se răspândește în lumea întreagă ca un adevărat flagel. Atacă toate generațiile, de la cele mai tinere până la cele mai vârstnice. Și nu numai că deteriorează imaginea de sine, dar sănătatea noastră plătește oalele sparte. O catastrofă! Comunitatea științifică a constatat că anumite țări sunt expuse în mod deosebit, în timp ce altele se apără mai bine. Care să fie secretul acestora din urmă, de vreme ce în ziua de azi pe rafturile supermarketurilor sunt disponibile aceleași alimente peste tot în lume? De fapt, cel mai bine pe acest front, cu o rată de obezitate dintre cele mai scăzute de pe planetă, se descurcă japonezii. Prin ce miracol reușesc, fără prea mari eforturi, să nu fie prinși în capcana îngrășării peste măsură?

Pentru a înțelege, haideți să descoperim împreună secretele bucătăriei nipone.

„Spălarea caloriilor" înainte de a consuma alimentele

Orezul alb este unul dintre alimentele de bază ale japonezilor... deși este bogat în calorii! Fiert, conține, într-adevăr, 250 de calorii la o porție medie de 200 de grame. În plus, indicele glicemic, care arată capacitatea unui aliment de a crește nivelul de glucoză din

sânge, este mare, situându-se, în funcție de tipul de orez, între 60 și 80. Or, cu cât nivelul de glucoză din sânge este mai ridicat, cu atât riscul de diabet de tip 2 crește, dar și cel de obezitate, fiindcă o parte din zahăr se transformă în grăsime în organismul uman.

Atunci, cum reușesc japonezii să rămână slabi, deși consumă așa de mult orez? Ei bine, îl spală. Clătindu-l cu grijă de mai multe ori, până ce apa rămâne limpede, elimină o parte din amidon, dar și din substanțele care pot fi toxice, precum arsenicul. Prin îndepărtarea amidonului, scad numărul de calorii și nivelul zahărului din sânge după masă.

Un savant din Sri Lanka adaugă acestui procedeu o amprentă personală: o linguriță de ulei de cocos în apa în care fierbe orezul intensifică curățarea acestuia.

Alt sfat pentru a face să scadă și mai mult indicele glicemic al orezului – valabil și pentru paste – este acela de a nu-l fierbe prea mult. Dacă devine moale și lipicios, indicele glicemic prea ridicat va favoriza luarea în greutate.

În practică, cu cât un aliment este gătit mai mult, cu atât mai repede va fi asimilat de organism. Indicele său glicemic crește odată cu timpul de preparare termică: pentru morcovii gătiți IG este 47, iar pentru morcovii cruzi, doar 16. Energia necesară digestiei se pierde astfel în cratiță și nu este folosită de sistemul digestiv. În plus, gătirea excesivă a mâncării distruge vitaminele.

Așadar, de ce să nu pregătim mâncarea *al dente*, pentru un plus de vitamine și mai mult consum caloric, ca să fim siguri că beneficiem de suplețe și de energie?

Formați-vă un obicei din a consuma orezul bine spălat, fără impurități și ferm. Mestecați-l cu răbdare, pentru a-l digera mai bine și pentru a vă menține abdomenul plat. Nu puneți sare în apa în care îl fierbeți. Adăugați după aceea, dacă veți considera că este neapărat necesar pentru gust.

Un mic secret: ținând sub control consumul de sare, vă veți ocroti sănătatea, deoarece sarea stârnește apetitul, mărește riscul

de hipertensiune arterială şi de cancer la stomac. Încercaţi să diminuaţi progresiv cantităţile sau, pentru orez, puteţi folosi amestecuri de condimente.

Abuzaţi de ceaiul verde

Să avansăm în explorarea tainelor zvelteţei din Japonia şi să ne oprim o clipă asupra băuturii naţionale: ceaiul verde. În măsura în care nu este servit prea fierbinte – situaţie în care creşte riscul de cancer al esofagului –, poate deveni un aliat de zi cu zi al supleţei. Ţin să subliniez că vorbim aici despre ceaiul băut fără zahăr sau edulcorant.

Studii recente arată că această băutură milenară conţine substanţe active preţioase care ajută la păstrarea siluetei. În restaurantele japoneze, tradiţia cere ca ceaiul să fie servit la sosire, când ţi se aduce şi şervetul cald cu care îţi ştergi mâinile. Faptul că începi masa bine hidratat cu una sau două ceşti îţi permite să-ţi controlezi mai bine apetitul, stomacul pe nemâncate fiind ca o pungă de 0,5 litri, care poate ajunge la 4 litri cu ocazia unei mese abundente. Odată ceaiul băut, stomacul nemaifiind gol, situaţia poate fi gestionată mai bine.

Ceaiul este apoi servit pe toată durata mesei, care adesea se sfârşeşte tot cu o ceaşcă de ceai verde. Prin acest obicei, se evită nevoia unui desert şi se petrec totodată clipe plăcute cu o băutură în mână, din care sorbi încet şi poţi să mai bei o ceaşcă fără niciun risc caloric.

Ceaiul verde acţionează deci ca un fir roşu de-a lungul mesei, imprimând acesteia un ritm lent, care te face să nu înghiţi prea rapid alimentele – şi, într-adevăr, este demonstrat că, cu cât mănânci mai în grabă, cu atât te îngraşi mai mult. Prin urmare, el se dovedeşte perfect pentru cei care doresc să-şi schimbe modul de viaţă şi să-şi menţină greutatea ideală pe parcursul întregului an.

Mai multe cercetări științifice au încercat să explice modul în care această băutură contribuie la pierderea kilogramelor. Mai întâi, trebuie să știți că gustul său relativ neutru nu stimulează în niciun caz apetitul. Iar apoi, ceaiul verde conține cafeină asociată cu catechine, compuși despre care se crede că accelerează metabolismul – altfel spus, care fac ca arderile să fie mai intense, în special arderea grăsimilor. Recent, o serie de cercetători au descoperit, de asemenea, că ceaiul verde are o influență pozitivă asupra florei intestinale, selectând tulpinile bacteriene benefice pentru limitarea luării în greutate.

Să fim totuși realiști: dacă bem ceai verde toată ziua nu înseamnă că vom scăpa de kilogramele în plus. Din punctul de vedere al compoziției sale, cred chiar că are o contribuție mai degrabă modestă la pierderea în greutate. Însă, când e vorba de slăbit, orice este bun dacă îți sporește șansele. Iar ritualul ceaiului verde face parte dintr-un demers de căutare a liniștii și stăpânirii de sine, fundamental în reglarea aporturilor alimentare. În fața compulsiilor care ne împing să mâncăm orice îngrașă, ceaiul verde poate fi primul pas către înțelepciune și armonie în materie de alimentație.

Sfatul meu pentru slăbit: rețeta cu dublu efect

În încheierea acestui capitol vă voi destăinui un secret: când ați terminat de preparat orezul, în apa în care a fiert infuzați un pliculeț de ceai verde timp de trei minute, împreună cu două cuișoare – care vor avea rolul de inhibitori ai senzației de foame. Strecurați și savurați. Veți obține astfel un bol de orez cu dublu efect, care vă va fi de folos în menținerea greutății.

Puneți-vă repejor bucătăria în ordine!

Pentru a nu vă îngrășa...

E un lucru demonstrat: o bucătărie în dezordine – în care chiuveta este plină de vase murdare, gunoiul nu este aruncat la timp, ambalajele zac cam peste tot, iar cârpele și bureții sunt de când lumea și pătate, cu masa plină de firimituri... – ne face să devenim mai grași.

Fiindcă harababura din bucătărie poate fi semn că nu ne controlăm comportamentele alimentare, că suntem supuși unor pulsiuni atât de puternice, încât nu îndrăznim să „revenim la locul faptei" pentru a face ordine.

...și pentru a vă controla pulsiunile alimentare

Într-un studiu recent li s-a cerut participanților să ia loc pentru a mânca fie într-o bucătărie pusă la punct, fie într-una în dezordine, în ambele cazuri meniul fiind compus din fursecuri, biscuiți aperitiv și legume feliate. Subiecții instalați în încăperea în dezordine, simțindu-se stresați de mediul haotic și pentru a compensa stresul legat de această priveliște, au consumat mai multe calorii. Membrii grupului „bucătăria curată" au ingerat în medie 38 de calorii, față

de 103, cât au consumat ceilalți. Mulți dintre aceștia chiar au recunoscut că nu au putut să se abțină sub nicio formă.

Ca să te hotărăști să păstrezi ordinea în bucătărie trebuie să ai la fel de multă ordine și în minte. Acest lucru înseamnă că gestionăm perfect situația și că pulsiunile alimentare sunt ținute în frâu.

Goliți dulapurile pentru a le umple mai bine

Nu uitați niciodată că bucătăria reprezintă panoul de comandă cu ajutorul căruia se manevrează corect alimentația. A face ordine în dulapuri sau în frigider este un lucru plin de sens. O serie de produse sunt bombe calorice de temut, care ne ruinează sănătatea și aspectul estetic; nu are rost să le țineți la îndemână, dacă știți că într-o bună zi nu veți rezista tentației de a le încerca. Nu folosiți nicicum pretextul că le păstrați în caz că „apar musafiri din senin", fiindcă ele rămân totuși niște tentații formidabile – iar dacă v-ați trezit pe nepusă masă cu oaspeți, de ce să le oferiți mâncare nesănătoasă? Și va veni, într-adevăr, întotdeauna un moment când veți avea moralul scăzut, când veți trece printr-o criză de anxietate și, pentru a compensa această stare proastă trecătoare, vă veți repezi la alimentele grase și dulci, pe care le veți înghiți cu lăcomie și plini de sentimente de vinovăție, fără umbră de plăcere. Cu o răsplată de câteva kilograme în plus, degeaba!

Pentru a nu mai cădea în astfel de capcane și pentru a scăpa de puhoaiele calorice, trebuie să activăm sistemul limbic „emoție-memorizare" al creierului. A ține minte pe termen lung ce anume creează o reacție afectivă constituie baza trecerii la obiceiuri alimentare controlate. Soluția: scăpați de produsele pe care le aveți în dulapuri, frigider și congelator și despre care știți deja că sunt nesănătoase pentru trup și pentru sănătate. Ideal ar fi să nu le

cumpărați deloc; le puteți da de pomană – există (din păcate) pe stradă, aproape de unde locuiți, persoane care nu au niciun fel de problemă cu greutatea, ba din contră, și care vor accepta cu bucurie astfel de daruri. În cel mai rău caz, aruncați-le. Nu vă debarasați de niște alimente perimate, ci de niște produse nocive. Și, ca atare, preluați din nou controlul.

Papilele gustative, aliații noștri în cursa împotriva kilogramelor în plus

Limba, organul gustului

Când vrei să preiei din nou controlul asupra alimentației, trebuie să cunoști procesul asociat cu absorbția hranei. Atunci când introduci un aliment în gură, îi afli și îi simți gustul. Este un efect legat de contactul cu limba, care trimite mesaje instantanee creierului, mesaje ce ne fac apoi să apreciem sau nu – în funcție de amintiri, de trecut, de apetență – senzațiile gustative resimțite. Prin urmare, gustul este un filtru eficient și, în același timp, paznicul sănătății: datorită lui respingem, de exemplu, alimentele alterate. Însă el poate juca și rolul de accelerator, dându-ne ghes să căutăm încontinuu senzația delicioasă pe care o resimțim, adică să mâncăm pe săturate. Așadar, ar fi de preferat să ne stăpânim simțul gustului, dacă nu chiar să-l dresăm.

Pe de altă parte, gustul funcționează în strânsă legătură cu mirosul – toți ați trecut prin această experiență: răciți fiind, alimentele vi se par fade. Fade, dar nu lipsite de orice gust, cercetări recente permițând identificarea unor receptori olfactivi la nivelul limbii, ceea ce explică de ce păstrăm totuși o rămășiță de percepție gustativă, deși nasul ne este înfundat. Alți factori intervin la nivel organoleptic: căldura, textura și aspectul vizual, pentru a enumera doar câțiva dintre aceștia.

Cele care identifică gustul sunt, evident, papilele gustative, dintre care în medie 10.000 se află pe limbă, de unde aspectul rugos al acesteia. Zona de comisură a buzelor este cea mai sensibilă la gustul sărat şi la aciditate. Iar specialitatea părţii din spate a limbii este perceperea gustului amar al unei băuturi sau al unui fel de mâncare. Mai trebuie să ştiţi că, la fiecare zece zile, apar 10.000 de papile noi – acesta este ritmul lor de regenerare.

Savoarea unui produs se percepe atunci când papilele se află în mediu apos sau sunt scăldate de salivă. În sfârşit, reţineţi că sensibilitatea gustativă evoluează de-a lungul vieţii şi că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, devine din ce în ce mai slabă.

Avem papile gustative şi în alte părţi ale corpului

Potrivit unei descoperiri recente, limba nu este singurul organ dotat cu papile gustative. Vă voi surprinde, dar acestea se găsesc şi în părţi ale corpului cel puţin insolite.

O echipă de savanţi, studiind receptorii gustului la şoareci, a descoperit cu surprindere papile gustative pe testiculele rozătoarelor; în plus, a detectat o sensibilitate ridicată a micilor mamifere la gustul dulce. O funcţionalitate legată, de fapt, de reproducere. Alt motiv de mirare a fost faptul că aceste papile plasate straniu detectează acelaşi gust ca al sosului de soia din restaurantele asiatice, umami. Atunci când li se blocau aceşti receptori gustativi, şoarecii deveneau infertili, mobilitatea spermatozoizilor scădea dramatic, iar rata de malformaţii creştea. De aici se pot face conexiuni şi se pot desprinde învăţăminte deloc lipsite de interes cu privire la fiinţa umană.

Alţi receptori gustativi au fost puşi în evidenţă la nivelul... stomacului, al pancreasului şi al anusului. De unde concluzia că, în acest domeniu, avem încă multe de aflat.

Gustul alimentelor sănătoase ridică moralul!

Se știe că gustul plăcut al produselor sănătoase întreține moralul, libidoul și energia. S-a demonstrat astfel că grăsimile saturate din alimente precum chipsurile, burgerii, pizza ajung prin fluxul sangvin în creier, în special în hipotalamus, care intervine în procesul de declanșare a emoțiilor, și ar putea fi un factor declanșator al depresiei – poate din acest motiv antidepresivele nu sunt eficiente la persoanele obeze. În orice caz, înțelegem mai bine adicția și „plăcerea" pe care aceste feluri de mâncare le provoacă multor oameni. Alte studii au arătat că subiecții care urmau diete sărace în grăsimi și bogate în fibre și minerale aveau o stare de spirit mai bună și mai puține simptome ale depresiei. Totul se leagă.

Pe scurt, pentru a ne păstra moralul: mai puțină mâncare de tip fast-food și zaharuri rafinate, mai multe fructe și legume!

Gustul și greutatea corporală excesivă

În încheierea acestui capitol, vom menționa că o serie de lucrări științifice foarte recente au descoperit la persoane obeze o stare inflamatorie a papilelor gustative, care avea drept urmare o reducere a gustului alimentelor ingerate. O descoperire extrem de valoroasă, care se traduce astfel: cu cât excesul ponderal crește, cu atât persoana respectivă percepe mai slab gustul a ceea ce mănâncă; cu alte cuvinte, mănâncă pentru a încerca să acopere calitatea pierdută înlocuind-o cu cantitatea. O pârghie pe care este important să o cunoaștem și să o folosim în cadrul unei diete.

Repausul alimentar

Poate ştiţi că sunt în favoarea postului. Acesta ne permite să reintrăm în contact cu natura noastră originară consumând doar strictul necesar şi să ne îndreptăm spre ceea ce eu numesc „optimizarea de sine". Cu ajutorul acestui exerciţiu de reţinere, beneficiem de o vigoare fizică nouă şi de o putere mentală superioară, deoarece cantitatea de energie pe care o foloseam pentru a digera preaplinul de alimente este acum disponibilă pentru funcţionarea optimă a creierului şi a trupului. Mai mult, cum un organism ancrasat dezvoltă boli, dacă îl curăţăm prin postire, reducem riscul de a ne îmbolnăvi. A practica postul înseamnă a dezvolta un nou tip de relaţie cu propriul corp. Înseamnă a-l asculta şi a comunica cu el pentru a-l transforma într-o sursă de satisfacţie.

De un an încoace, numeroase studii consacrate postului alimentar au ajuns la rezultate pasionante. S-a confirmat astfel că, atunci când postim, ardem grăsimile care erau păstrate drept rezervă. Totul se petrece ca şi cum, în loc să fie alimentate din exterior, celulele noastre sunt hrănite de o energie interioară. De la la râmă (există studii care o dovedesc şi în cazul acesteia) şi până la om, abţinerea de la hrană permite de fapt o diminuare a nivelului de inflamaţie în întreg organismul şi o viaţă mai lungă şi sănătoasă pentru orice fiinţă.

Un nou model de alimentaţie – postul intermitent

Postul intermitent (eu îi spun şi „postul total") presupune în fiecare zi o pauză alimentară, timp de 14 din cele 24 de ore ale zilei. De exemplu: dacă luni aţi terminat cina la ora 21, urmează să mai mâncaţi a doua zi, marţi, la ora 12 sau 13, adică la vremea prânzului.

Ţin să precizez că vă recomand ca înainte de a începe chiar şi cea mai uşoară formă de post secvenţial să cereţi sfatul medicului. Şi nu îl recomand deloc copiilor sau adolescenţilor în plin proces de creştere. Aceste contraindicaţii sunt valabile şi pentru femeile însărcinate, care au nevoie de mai multă energie pentru dezvoltarea fetusului, pentru persoanele cu hipoglicemie, pentru cele care trebuie să ia medicamente în funcţie de mesele zilnice sau care prezintă tulburări de comportament alimentar.

Luând aceste precauţii şi reţinând aceste excepţii, trebuie să ştiţi că multe studii ştiinţifice scot în evidenţă atuurile practicii despre care vorbim. 14 ore fără a mânca nimic, dar cu posibilitatea de a bea apă, ceai sau infuzii de plante fără zahăr şi fără îndulcitori înseamnă o durată eficientă, în special pentru atenuarea inflamaţiilor din organism, care, după cum ştiţi, constituie poarta de intrare a tuturor bolilor.

Un post alimentar riguros

În practică, postul intermitent presupune două mese pe zi în loc de trei. Şi, deseori, cel mai uşor este să sărim peste micul dejun. Sunt întrebat frecvent dacă ne putem permite totuşi ca dimineaţa să bem un pahar cu apă călduţă în care stoarcem o lămâie sau două. Ei bine, răspunsul meu este mereu acelaşi: o lămâie mijlocie

conține echivalentul unui cub de zahăr. Este puțin, dar suficient pentru a trezi mașinăria digestivă cu secrețiile sale de hormoni și de enzime și pentru a cere pancreasului să fabrice insulină, cu scopul de a face față zahărului introdus în organism prin lămâia cu pricina. Astfel se pune în mișcare degeaba un întreg sistem și se stopează, în consecință, efectele benefice ale postului intermitent.

Mie îmi place să beau zeamă de lămâie cu apă. Însă îmi rezerv această plăcere cu ocazia meselor sau între cele două mese principale. Atenție totuși să nu abuzați: lămâia în exces atacă smaltul dinților, pe care aciditatea ei îl dizolvă progresiv, asalt în urma căruia microbii producători de carii sunt liberi să acționeze. Sfat pentru protecția danturii, dacă sunteți amatori de suc de lămâie: beți-l în timpul mesei. Și dacă vreți cu orice preț să practicați acest ritual dimineața pe stomacul gol, indiferent că e cald sau rece, măcar beți imediat după aceea un pahar mare cu apă și clătiți-vă dinții cu prima înghițitură, pentru a înlătura aciditatea.

Să nu vă preocupe însă faptul că aciditatea lămâiei v-ar putea afecta stomacul. În fiecare zi, acesta produce un litru și jumătate de acid clorhidric concentrat, cu scopul de a menține un pH foarte acid, între 1 și 3. Cu cât pH-ul este mai scăzut, cu atât lichidul este mai acid. Ca idee, apa are pH 7. De aceea rămân sceptic cu privire la noțiunea de alimente acide sau bazice, pentru că, odată înghițite, ele se găsesc imediat într-o baie foarte acidă. Ceea ce este un lucru foarte bun, fiindcă aciditatea gastrică atacă agenții infecțioși și activează enzimele necesare digestiei. În ceea ce privește pereții stomacului, aceștia beneficiază de un strat de mucus care îi apără eficient. Prin urmare, natura este bine făcută, nu avem a ne teme.

Pe scurt, dacă vă hotărâți să țineți zilnic post intermitent, măcar să o faceți cum trebuie. Toate religiile lumii au înțeles acest lucru: când vorbesc despre post, ele cer ca acesta să fie strict, pentru că cea mai mică abatere ruinează demersul spiritual, dar și beneficiile

pentru sănătate. Fiindcă să trişezi în privinţa hranei înseamnă să te minţi singur. O simplă cireaşă sau o căpşună va anula acest post, vă rog să nu uitaţi acest lucru!

Da, stimaţi practicanţi, timp de 14 ore nu veţi mânca nimic, însă, fiind bine hidrataţi, nu vă va fi foame. Nu cedaţi tentaţiei, crezând că o simplă prăjitură, o feliuţă de cârnat sau o mică măslină nu vor dăuna nimănui. Acestea declanşează un apetit alimentar care va fi greu de controlat.

Să posteşti înseamnă să fii liber

Unele persoane practică postul negru timp de 24 de ore – ca Buddha –, ceea ce corespunde unei singure mese pe zi. De fapt, tot ce depăşeşte 14 ore ca abstinenţă alimentară depinde de voi să stabiliţi, în funcţie de pofta voastră de mâncare. Cum omul este singura fiinţă care mănâncă uitându-se la ceas, după orare stabilite pentru prânz şi cină, nu ar trebui să vă aşezaţi la masă din reflex sau pentru că este ora potrivită, ci pur şi simplu fiindcă vă este foame.

Timpul de digestie a alimentelor este lung. Nu se compară cu cele câteva secunde pe care hrana le petrece între cavitatea bucală şi stomac. Odată ce ajunge în acest important organ, începe adevărata trudă şi se pune în funcţiune uzina digestivă. Alimentele rămân în stomac trei sau patru ore, uneori chiar nouă. În tot acest timp, sunt malaxate ca într-un mixer, împreună cu secreţii hormonale şi enzime care au rolul de a le pregăti pentru a fi absorbite. Următoarea etapă: trecerea masei alimentare în intestinul subţire, unde va poposi şase sau şapte ore, pentru a se realiza absorbţia intestinală. Cea din urmă fază, tot de şapte ore, este aceea în care resturile alimentare trec în colon, apoi în rect, unde rămân cam şase ore înainte de a fi eliminate prin anus. În funcţie de metabolism

și de ceea ce mâncăm, viteza de digestie diferă, evident, de la om la om. Așa că vi se pare util să ne așezăm din nou la masă, sub pretextul că este ora acesteia, deși nu ne este foame și suntem în plin proces de digestie?

Organismul nostru, ca orice mașinărie, are nevoie de repaus pentru a se reface și pentru a se regenera. A impune corpului o activitate digestivă aproape permanentă, 365 de zile pe an, șapte zile din șapte, 18 ore zilnic nu este deloc rezonabil.

Atunci când ești tânăr, așa ceva nu creează nicio problemă. Organele mobilizate pentru digestie sunt performante: filtrele, cum ar fi ficatul sau rinichii, însărcinate cu eliminarea deșeurilor funcționează la randament maxim, pancreasul se pune în mișcare cu repeziciune pentru a produce insulina. Dar, vai, după 40 de ani, povestea se schimbă. Organele îmbătrânesc și își pierd eficacitatea. Exemplul cel mai caracteristic îl reprezintă frecvența steatozei hepatice (ficatul gras), cauzată de supraalimentare, la persoanele trecute de această vârstă.

Postul intermitent ne îngăduie de fapt să ne descoperim propriul ritm biologic și să ne hrănim în funcție de adevăratele noastre nevoi. Încercați această experiență, care ne permite să analizăm ceea ce simțim atunci când mâncăm doar de două ori pe zi. Doar voi veți decide care va fi următoarea mișcare (totul depinde de ceea ce veți resimți, de energia voastră și de starea de bine), durata ideală a postului intermitent, adică aceea care vi se potrivește cel mai bine, fiindcă ceea ce este valabil pentru unul nu este neapărat valabil și pentru altul.

Hotărârea de a ține post intermitent nu este totuși ceva lipsit de importanță. Înseamnă să punem sănătatea în fruntea priorităților noastre, înaintea obligațiilor sociale. De asemenea, uneori, să ne opunem regulilor meselor impuse din copilărie, care nu se mai armonizează cu ființa noastră. Să nu ne mai chinuim să facem ca toți ceilalți și să încercăm să fim noi înșine. În sfârșit, să nu mai

cedăm acelui „haideți, la masă", ci să mâncăm doar atunci când ne este realmente foame.

Practicarea postului intermitent semnifică o afirmare a propriei libertăți.

Post intermitent, talie subțire și abdomen plat

Mulți dintre pacienții mei care practică postul intermitent mi-au semnalat că abdomenul lor a devenit mai plat, talia li s-a subțiat, unii dintre ei arătându-mi cu un centimetru de croitorie cât au slăbit. Mă bucur, evident. Cui se datorează această evoluție? Scăderea în volum a abdomenului prin post alimentar se produce deoarece cantitatea de gaze intestinale se reduce, iar grăsimea abdominală se topește.

În calitate de medic, acord o mare importanță predictivă informației pe care o reprezintă circumferința taliei, căci este dovedit că, la bărbați, dacă aceasta trece de la 90 la 110 cm, riscul de deces prematur crește cu 50%, în timp ce la femei același tip de risc crește cu 80% dacă circumferința taliei trece de la 70 la 90 cm. Așadar, nu mai întârziați și vedeți cum stați la acest capitol.

De ce postul intermitent reduce gazele intestinale? Pentru că, atunci când se sare peste o masă, scade în mod mecanic producția de gaze corespunzătoare fiecărei mese, în acest caz cu o treime pe zi. Pe de altă parte, un astfel de post alimentar limitează inflamația la nivelul tractului digestiv, ceea ce duce la o altă reducere a formării gazelor intestinale. Or, faptul că ai abdomenul mai puțin încordat din cauza balonării favorizează o stare de bine digestivă și convivialitatea. Atunci când ai un abdomen plat, crește și încrederea în sine.

Cât despre grăsimile „rele" de la nivelul abdomenului – ceea ce se numește în limbaj popular „burtică" –, un studiu științific a arătat că subiecții care practică postul intermitent pe termen lung le văd reducându-se cu 4% până la 7%.

Dacă optați pentru postul intermitent este deci ca și cum ați crea cadrul strategic pentru propria dezvoltare durabilă și v-ați poziționa de partea bună a forței alimentare.

Șoareci și oameni

Un grup de cercetători din California au făcut un experiment edificator: au aplicat unor șoareci, timp de 18 săptămâni, un regim hipercaloric, bogat în grăsimi și zaharuri și au observat că toți au dezvoltat un ficat gras, pancreatită și diabet. Se reproducea astfel, în mod accelerat, la scara duratei lor de viață, ceea ce se întâmplă și la om. Savanții au format apoi un alt grup de rozătoare care aveau parte de același tip de mâncare, cu același număr de calorii, livrate însă pe parcursul a opt ore, adică prin metoda postului intermitent. Ei bine, acest eșantion, după cele 18 săptămâni ale experimentului, nu a luat în greutate, prezentând o stare de sănătate bună pentru un timp mult mai îndelungat.

Explicația este simplă, aplicându-se și ființelor umane. Foamea stimulează grelina (hormonul foamei), care stimulează, la rândul ei, autofagia, invers decât insulina, care o diminuează. Autofagia activează sistemul imunitar și elimină resturile celulelor malformate, bolnave sau moarte, generatoare de boli. Pancreasul secretă insulină imediat ce înghițim vreun aliment care conține o cât de mică urmă de zahăr. Aceasta are un efect de stocare a grăsimilor în corp, provocând îngrășarea și acționând direct la nivelul creierului pentru a bloca senzația de sațietate și pentru a reduce consumul energetic. Atunci crește senzația de foame și scade drastic consumul

de calorii. Un adevărat dezastru, dacă vrem să slăbim, deoarece controlul energetic al corpului este perturbat în sensul cel mai rău cu putință. Așa că acul cântarului o ia razna!

Postul intermitent te face să te simți fericit

Cireașa de pe tort: recent s-a demonstrat că postul alimentar are o acțiune pozitivă asupra factorului neurotrofic derivat din creier, BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), cu efecte favorabile asupra dezvoltării neuronilor, asupra memoriei, capacităților intelectuale și bunei dispoziții. Privitor la aceasta din urmă, faceți un test: gândiți-vă la vitalitatea voastră și la pofta de viață când digerați o masă grea – vă simțiți de fiecare dată obosiți și ușor melancolici. Apoi, închipuiți-vă că vă este foame și că vă așezați la masă după perioada de post: sunteți plini de vigoare și de bună dispoziție.

Postul, un excelent „medicament" antiîmbătrânire

Altă calitate a postului intermitent: efectul antiîmbătrânire. În anul 2019, oameni de știință californieni s-au ocupat de această chestiune, studiind mai cu seamă ritmurile circadiene, adică ceasul intern care ne permite să ne menținem în permanență homeostazia, altfel spus, echilibrul biologic intern. Ei au remarcat beneficiile postului asupra acestui echilibru care ne susține rezistența la schimbările de mediu brutale și ne mărește forța interioară.

Postul intermitent previne diabetul de tip 2

În plus, în același an, alți cercetători au descoperit că postul intermitent are o acțiune eficientă în prevenirea apariției diabetului zaharat de tip 2 la șoareci. Este ca și cum această practică alimentară face ca pancreasul să se uzeze mai puțin. Pe scurt, nemaifiind nevoie să furnizeze permanent doze de insulină, acest prețios organ vital este protejat.

La ce masă renunțăm?

Rămâne o întrebare: dacă începem să ținem post intermitent, peste ce masă din zi să sărim? Am spus mai devreme că micul dejun este cel mai ușor de suprimat, însă fiecare om este diferit. Unele persoane, cu episoade repetate de hipoglicemie în cursul zilei, nu pot practica acest tip de abstinență alimentară. Ceilalți trebuie să vadă care este pentru ei masa cel mai ușor de suprimat, în funcție de obligațiile sociale și familiale, căci a participa la întâlniri conviviale și a comunica sunt lucruri care fac parte din echilibrul personal.

Evitați, de asemenea, să eliminați masa care corespunde momentului din zi în care aveți cea mai mare poftă de mâncare. Oricare ar fi aceasta (mic dejun, prânz sau cină), trebuie să o onorați, fiindcă fără ea armonia ceasului vostru biologic intern ar fi perturbată.

Dacă faceți parte dintre aceia care pot alege, fără probleme, oricare dintre cele trei momente importante ale zilei pentru a se hrăni, aș prefera să vă transformați prânzul în masa principală. Și aici mă raportez la un studiu britanic ce a comparat femei care au consumat exact același număr de calorii la prânz sau la cină timp de trei luni, constatând că cele care mâncau la prânz aveau, la sfârșitul experimentului, cu 1,5 kilograme mai puțin.

O masă pe zi?

Dacă aţi ajunge (sau aţi ajuns deja) să mâncaţi doar o dată la 24 de ore, aflaţi că aţi putea să măriţi şi mai mult efectele pozitive ale postului intermitent: s-a constatat, la persoanele care nu se alimentează decât o dată pe zi, o scădere globală a inflamaţiei în organism, care se traduce prin reducerea nivelului de proteină C reactivă (CRP) în sânge.

Dar să fim realişti: vorbim acum despre „un lux" pe care puţine persoane şi-l pot permite. Vă sfătuiesc să adoptaţi modelul 14/10 (14 ore de post şi o fereastră de zece ore pentru hrănire) şi să observaţi cu atenţie ce se întâmplă. Pe scurt: să determinaţi momentul precis în care începe să vă fie foame. Un alt lucru important pe care ţin să îl reamintesc: în cazul unui post lung, hidrataţi-vă bine, bând din abundenţă apă, infuzii de plante, un pic de ceai şi de cafea fără zahăr. Doar în astfel de condiţii va fi benefică pentru sănătate această experienţă.

Atunci când vi se face foame este momentul potrivit să vă aşezaţi la masă. Nu veţi mai urma ritmul altora, ci vă veţi hrăni conform ciclului propriei fiziologii. Acesta este idealul.

Pentru ca efectele biologice ale postului intermitent să fie vizibile, acesta trebuie să dureze minimum 14 ore. Unii poate sunteţi tentaţi să îl prelungiţi până la 18 ore. Şi aici, totul depinde de ceea ce simţiţi, fiindcă suntem foarte diferiţi. Dacă la capătul celor 14 ore de abţinere de la mâncare încă nu simţiţi nevoia de hrană şi aveţi o energie fantastică, de ce să nu încercaţi să mergeţi mai departe? Voi sunteţi cei mai în măsură să ascultaţi semnalele emise de corpul vostru, singurii care vă puteţi imprima ritmul potrivit.

Foamea este înştiinţarea prin care natura ne spune că este vremea să ne realimentăm. Dacă nu o primiţi, înseamnă că organismul are tot ce îi trebuie pentru a funcţiona în bune condiţii. Nu forţaţi lucrurile inutil doar fiindcă a sosit „ora mesei". Învăţaţi

să vă respectați trupul și să nu îl îndopați fără rost. Mai bine vă așezați la masă în familie ori alături de prieteni și beți un ceai sau o infuzie de plante. Explicați-le că sunteți foarte fericit să fiți alături de ei, însă nu vă este foame.

Atenție, totuși: după 24 de ore de post, vă recomand să mâncați, chiar dacă nu simțiți nevoia. În viziunea mea, aceasta este limita care nu trebuie depășită. De altfel, veți constata că, după câteva îmbucături, apetitul va reveni. Fiți atenți, în fine, atunci când nu luați decât o masă pe zi, să nu încercați niciodată să le suplinițipe celelalte două mâncând mult și repede.

Un lucru este sigur: practicând regulat postul intermitent, veți reuși să atingeți acel punct de echilibru care vi se potrivește, care prezervă resursele naturale ale organismului.

Nu este o penitență

Multă lume trăiește suprimarea unei mese ca pe o penitență. De altfel, nu este ușor să ții un post intermitent atunci când ești învăluit de arome, de clinchetul tacâmurilor sau când ți se perindă prin fața ochilor feluri de mâncare apetisante. Cu cât nivelul de stimulare senzorială este mai ridicat, cu atât mai anevoioasă se va dovedi sarcina.

De aceea, postul alimentar nu trebuie trăit ca o suferință. Nu te gândești la privațiune atunci când te afli în căutarea libertății! Nu veți avea puterea să continuați, dacă vă veți lăsa cuprins de sentimentul că duceți o luptă crâncenă cu voi înșivă. Nu numai că veți ceda, dar în plus vă veți reproșa că ați dat dovadă de slăbiciune. Din proprie experiență, știm cu toții că, atunci când nu ne putem urmări obiectivele și, evident, nu reușim să le atingem, de ciudă nu ne mai înfrânăm și mâncăm ce ne pică în mână, ne maltratăm trupul ca să ne pedepsim și ne spunem:

„Dacă tot am făcut asta...". Moment în care se declanșează ciclul eșecurilor cu repetiție.

Vă sfătuiesc ca la început, când veți decide să săriți peste o masă, să vă izolați. Faceți din acest moment o întâlnire privilegiată cu propria persoană. Energia voastră, nefiind concentrată în stomac pentru a asigura digestia, vă oferă puterea de a gândi mai repede și mai profund. De asemenea, profitați de timpul câștigat prin sărirea mesei pentru a face o serie de exerciții fizice, iar efectul asupra organismului va fi cu atât mai puternic. Din nou, nu uitați să beți din abundență lichidele recomandate și astfel veți arde mai repede și mai eficient grăsimile.

Uneori nu veți avea încotro și va trebui să fiți prezenți la o serie de întâlniri unde se și mănâncă. În acest caz, nu stați împietriți în fața unei farfurii goale, căci veți porni circuitele frustrării. Eu fac așa: îmi umplu spațiul de pe masă cu mai multe băuturi (o infuzie de plante, un ceai verde, un espresso fără zahăr sau îndulcitori), cu care să mă hidratez și care să îmi țină mâinile ocupate, fără să mă ating de cuțit și de furculiță.

Zece ore în care ne putem alimenta

Dacă urmați postul intermitent și reușiți să treceți de la trei mese pe zi la două, vă rămân zece ore pentru a vă hrăni. Se ridică atunci întrebarea dacă acea cantitate de alimente consumate în zece ore produce aceleași efecte asupra organismului ca atunci când ar fi ingerate în 18 ore.

Un experiment realizat pe șoareci este edificator. Atunci când animalul este expus la hrană grasă din belșug 24 de ore din 24, devine obez și predispus la numeroase boli. Din contră, dacă urmează același regim bogat în grăsimi, dar hrana îi este pusă la dispoziție doar zece ore, rozătorul nu se îngrașă și nu se îmbolnăvește.

La timpul potrivit!

Un grup de cercetători din Louisiana au avut ideea de a afla care sunt orele ideale pentru postul intermitent. Pornind de la faptul că o coordonare a ritmurilor circadiene cu luarea mesei ar permite optimizarea capacităţilor metabolismului, mizând pe flexibilitatea sa, au încercat să determine impactul orarelor de post asupra scăderii apetitului şi a capacităţii de a arde mai multe sau mai puţine grăsimi.

Timp de doi ani, au urmărit două grupuri de voluntari alcătuite din bărbaţi şi femei supraponderali. Primul grup mânca de trei ori pe zi, între orele 8 şi 20, timpul rămas corespunzând unei perioade de post de 12 ore, în timp ce al doilea lua masa între orele 8 şi 14 (practic, lua cina la ora 14), ceea ce înseamnă un post intermitent de 18 ore. La acesta din urmă, cercetătorii au observat o scădere a nivelului grelinei, adică un apetit diminuat, iar în urma examinărilor s-a constatat că rata de ardere a grăsimilor era mai ridicată. Unul dintre medici a conchis: „Prin această tehnică, am reuşit să împuşcăm doi iepuri dintr-un foc". Altfel spus, mai puţină grăsime şi poftă de mâncare mai mică. Fără doar şi poate, este vorba despre un prim studiu care va trebui să fie confirmat pe eşantioane de populaţie de dimensiuni mai mari, însă el deschide o nouă cale de reflecţie.

Cum determinăm duratele corecte de post şi orele potrivite pentru alimentare? Prin experienţă personală. Testaţi postul intermitent prin suprimarea uneia sau a două mese pe zi: mic dejun, prânz, gustare, cină – includ în listă şi gustarea deoarece, dacă este masa voastră preferată, puteţi păstra acest moment. Apoi stabiliţi durata abstinenţei alimentare care vi se potriveşte cel mai bine pentru a fi în formă. Veţi găsi foarte repede un ritm personalizat, care vă va intensifica starea de bine. Drept consecinţă, veţi putea repeta în tihnă postul intermitent ideal în fiecare zi şi veţi identifica

cu naturalețe masa pe care să o păstrați și ora la care să o luați. De asemenea, veți observa destul de repede că organismul se obișnuiește cu acest program. Dacă, de exemplu, nu veți mai mânca dimineața și veți bea atunci doar ceai sau cafea, în ziua în care se va întâmpla să luați micul dejun, tentați fiind de croisante și dulceață, vă veți simți obosiți în prima parte a zilei și veți avea senzația unei digestii interminabile. Este neplăcut, dar este și dovada că ați reușit să vă reglați ceasul biologic într-o manieră optimă și în beneficiul dezvoltării voastre durabile. Astfel câștigați ani de viață plini de sănătate.

Într-adevăr, a alege postul intermitent înseamnă a opta pentru un mod de viață care menajează organismul și îi protejează resursele naturale. Această practică ilustrează proverbul „Cu răbdarea treci și marea", fiindcă oferă perioade de odihnă sistemului digestiv, ceea ce îl ajută să se regenereze. Adoptând postul intermitent, nu facem decât să acționăm pe două planuri asupra dezvoltării durabile: pe plan personal, prelungindu-ne durata de viață într-o stare bună de sănătate, și pe plan global, sprijinind bunăstarea planetei prin reducerea consumului – doi iepuri dintr-un foc și o mulțime de avantaje.

Cum să întrerupi postul pentru a-l relua mai cu spor

Aș dori să fac încă o remarcă: pentru ca postul să se integreze fără efort în viața noastră cotidiană, trebuie să știm să îl oprim din când în când, pentru a evita apariția sentimentului de frustrare care ne-ar putea face să lăsăm totul baltă. Să ne închipuim că sunteți invitați la un mic dejun de vis, cu patiserii făcute în casă, un borcan de dulceață, fructe din grădină, pâine caldă abia scoasă din cuptor... Ei bine, dați-vă voie să cedați, dar comportați-vă ca un

critic culinar: mâncați încet, pentru a aprecia și pentru a analiza fiecare gust, fiecare aromă. Această plăcere rămânându-vă întipărită în minte, veți ști altă dată, când veți fi confruntați cu același gen de tentație, să vă dați seama de la prima înghițitură dacă merită osteneala.

*

A ține post intermitent nu înseamnă că ne-am înhămat la un regim, ci că am ales un mod de viață diferit, care ne permite să avem grijă de trupul și de mintea noastre, să ne obișnuim cu ceea ce este esențial și să ne controlăm aportul nutrițional. În definitiv, este o cale spre autenticitate și spre nevoile noastre fundamentale. Un prim pas către libertate!

Noile posturi alimentare selective

Aș vrea să îi liniștesc pe cei care încă se îndoiesc de capacitatea lor de a ține această dietă secvențială, deși îi înțeleg avantajele: postul alimentar este o practică având mai multe variante. Dacă nu vă este deloc pe plac să săriți peste o masă sau să nu mâncați mai multe ore la rând, încercați postul selectiv. Are un principiu simplu, acela de a renunța, pe o perioadă determinată, la un aliment pe care obișnuiți să îl consumați în fiecare zi. Să recunoaștem: această metodă este un test suprem, din mai multe motive. Pentru că veți realiza în primul rând dacă băutura sau alimentul îndepărtat vă lipsește, ceea ce înseamnă că v-a creat dependență. Și cum adicția alimentară reprezintă un ansamblu de lanțuri invizibile care vă fac prizonierii unui produs, fără să-l fi ales voi înșivă, și care se manifestă prin senzația că lipsește ceva (la fel cum simt fumătorii, alcoolicii sau consumatorii de droguri), descoperirea că se manifestă în cazul unui tovarăș permanent și inofensiv apare adesea ca o totală revelație.

Constatarea că puteți să vă lipsiți de produsul cu pricina și senzația că vă recăpătați libertatea prin eliminarea lui vă fac extrem de bine, fiindcă există o diferență enormă între a înghiți pe nerăsuflate o băutură sau un aliment dintr-un impuls reflex și a alege voluntar să o/îl degușți. În primul caz, este ca și cum te scarpini fiindcă te mănâncă: înfuleci rapid, fără a savura. Din contră, în al doilea caz, apare o mângâiere suavă la nivelul papilelor gustative și al limbii, cu unicul scop de a-ți face bine.

Alimentul-miracol nu există

Orice s-ar spune, o regulă rămâne intangibilă: alimentaţia sănătoasă este diversificată şi variată. Atunci când sunt întrebat (şi nu rareori) dacă se află pe lume un superaliment, ba chiar un aliment-miracol, care să fie gustos şi să nu îngraşe, răspunsul meu este limpede şi fără drept de apel: nu există aşa ceva. Niciun aliment nu poate îndeplini singur toate condiţiile nutritive necesare bunei funcţionări a organismului. Doar asociind produsele care ne servesc drept hrană putem obţine cel mai bun rezultat pentru trup. Adicţiile alimentare ne ruinează sănătatea, ne fac să ne pierdem controlul, să mâncăm mereu acelaşi lucru şi în cantitate prea mare, ceea ce este dăunător, chiar nociv.

Am în minte imaginea gâştelor îngrăşate prin gavaj, pentru a obţine *foie gras*. La început, hrănirea peste măsură este un supliciu pentru păsări, care sunt forţate să mănânce îndesându-li-se în gâtlej o pâlnie. După o vreme, nu mai este nevoie să fie constrânse, fiindcă cer singure din ce în ce mai multă hrană. Astfel, vor sfârşi cu un ficat gras, nedureros, dar nefast pentru viitorul lor (în ambele sensuri ale cuvântului). O soartă similară vor avea şi oamenii, dacă vor continua (cei din ţările dezvoltate, care îşi permit) să se îndoape cu mâncare.

Ficatul reprezintă un filtru necesar pentru buna funcţionare a corpului. Dacă este gras (în medicină se vorbeşte pudic de „steatoză hepatică"), nu îşi mai face corect treaba. Şi, ca în cazul oricărui filtru, dacă se înfundă, substanţele toxice, cu precădere pesticidele cancerigene, se acumulează. Alimentaţia proastă se citeşte pe faţă, aşa că pot recunoaşte de îndată adepţii mâncării de tip fast-food – care absorb cocteilul de alimente grase, dulci şi sărate – după tenul lor tern, îmbătrânit prematur şi după aerul obosit. Exact opusul se observă la cei care acordă zilnic prioritate alimentelor sănătoase: vitalitatea şi prospeţimea lor îţi sar în ochi. De asemenea, sunt mai

dinamici. Şi pe bună dreptate: digerarea unei orgii calorice implică pentru organism un consum de energie considerabil, epuizant fără doar şi poate.

Prin urmare, renunţaţi la un aliment sau la o băutură şi fiţi atenţi la ceea ce simţiţi în săptămânile următoare. Veţi observa că, după primele şapte zile, care constituie o perioadă mai delicată, când încă resimţiţi dependenţa, vor apărea senzaţii noi, nebănuite. Iar dacă reîncepeţi să consumaţi ce aţi lăsat o vreme la o parte, va fi altfel, deoarece compulsia alimentară va ceda locul plăcerii.

Experienţa cafelei

Medici britanici de la Universitatea din Sussex au efectuat un studiu aprofundat pe 800 de persoane care au decis să se lase, cel puţin pentru o lună, de consumul de cafea, în toate formele ei. După şase luni, rezultatele au fost uimitoare. În primul rând, a scăzut consumul de băuturi alcoolice al subiecţilor. Apoi a fost observată o uşoară scădere în greutate, dar mai ales o îmbunătăţire a somnului şi o mai bună funcţionare a sistemului imunitar.

Cum multe persoane au tendinţa, în mod inconştient, să bea tot mai multă cafea de-a lungul anilor, aceste concluzii sunt instructive. Dacă trei cafele pe zi ar putea avea efecte benefice asupra sănătăţii, la peste şase ceşti încep problemele. Din nou, excesul este duşmanul binelui.

Exerciţiu practic: nu mai consumaţi sare

Alt ingredient de care numeroşi consumatori sunt dependenţi: sarea. Aveţi curajul să vă descurcaţi fără ea, faceţi următoarea încercare: mâncaţi nesărat timp de mai multe săptămâni. La început, mâncarea

vi se va părea fadă și insipidă. De aceea, nu ezitați să folosiți în tot acest timp ierburi aromatice și condimente (piper, oțet, ghimbir proaspăt, lămâie) pentru a da mai mult gust bucatelor. În această perioadă, feriți-vă de alimentele prea sărate „natural", care stimulează apetitul, cum ar fi peștele afumat, unele mezeluri, anșoa, măsline, fursecuri, sărățele etc. Bineînțeles că nu va fi ușor, dar, începând cu a treia săptămână, veți constata cât de mult v-ați schimbat.

Mai întâi, nu veți mai face parte dintre aceia care pun sare pe orice, înainte chiar de a gusta preparatul, fiindcă v-a scăzut uimitor pragul de toleranță la acest condiment. Pe de altă parte, fără a urma alt regim decât cel de reducere a consumului de sare, veți pune frână poftei de mâncare și veți pierde câteva kilograme. În sfârșit, vă veți reduce masiv riscul de hipertensiune arterială și de cancer la stomac.

Îndrăzniți să eliminați și alte produse

Acum, că ați reușit eliminarea sării, treceți la zahăr. Eliminând zaharurile din băuturi și din deserturi timp de trei săptămâni, veți modifica pragul de toleranță la dulce din creier. Și veți scădea riscul de a dezvolta diabet de tip 2, precum și cifra pe care o va arăta cântarul.

Prin modificarea pragurilor de toleranță cerebrală la zahăr și la sare, nu numai că veți neutraliza pârghiile dependenței de mâncare și de băutură, dar nici nu va mai fi nevoie să țineți diete pentru a vă menține sănătoși și pentru a arăta bine. De acum înainte, doar noile voastre criterii cu privire la plăcere vă vor ghida pe calea succesului.

O mică paranteză referitoare la băuturile alcoolice: postul selectiv este foarte eficient în reglarea consumului de alcool. Într-un timp foarte scurt, abținându-vă de la băuturi alcoolice, veți avea ocazia

de a verifica dacă deţineţi sau nu controlul situaţiei şi dacă este momentul să luaţi taurul de coarne.

Când sunteţi conştienţi că abuzaţi de un anumit aliment sau de o băutură anume, să efectuaţi testul postului selectiv pentru a vă evalua gradul de dependenţă şi a regăsi căile libertăţii este un act revelator, salutar, ba chiar esenţial. Bineînţeles, la început trebuie să vă mobilizaţi toată forţa mentală pentru a reuşi – cea mai mare dificultate în timpul posturilor selective fiind să nu recădeţi în braţele dependenţei la cel mai mic obstacol întâmpinat –, dar, în cele din urmă, ce mulţumire şi ce sănătate de fier veţi avea!

Adevărul despre avocado

Dintotdeauna recomand, pentru o stare bună de sănătate, un meniu echilibrat şi, mai ales, diversificat zilnic, care să ofere permanent organismului nutrienţii necesari. Totuşi, există un aliment pe care l-aş propune regulat pentru meniurile voastre: avocado.

Corpul nostru (mecanică de înaltă precizie) se fragilizează cu timpul. Dacă la 40 de ani încercăm să ne stingem foamea ca la 20 de ani, printr-o saţietate plenară, maşinăria, silită să funcţioneze la turaţie maximă, poate ceda. Iar inflamaţia care decurge dintr-o alimentaţie dezechilibrată – poartă de intrare a tuturor bolilor – este duşmanul sănătăţii. A ne permite din când în când mici abateri nu este ceva grav, acestea fac parte din viaţă, însă repetarea greşelilor alimentare este problematică. În special excesul de zahăr în toate formele sale. Pentru a-l putea absorbi, pancreasul trebuie să producă insulină. Cu cât alimentele sunt mai puţin dulci, cu atât solicităm mai puţin această glandă, menajând-o în consecinţă. De altfel, oare nu sunt clasificate alimentele în raport cu încărcătura lor glicemică, care le determină impactul asupra corpului în termeni de glucoză în sânge?

În 2019, cercetători din Illinois au descoperit că a consuma acest fruct proaspăt la fiecare masă ajută la diminuarea semnificativă a conținutului de carbohidrați, la obținerea unui sentiment plăcut de saţietate și a unui indice excelent de satisfacție nutrițională, mai ales la subiecții cu excedent de greutate. De ce? Pentru că avocado favorizează secreția peptidei YY, un hormon care joacă un rol major în transmiterea către creier a mesajului de saţietate. Este deci un aliat de încredere în pierderea kilogramelor pe termen lung. Mai mult, același avocado are o acțiune antiinflamatoare, neutralizând efectele nocive ale alimentelor proinflamatorii, căci căptușește cu delicatețe tubul digestiv, pentru a-l apăra de agresiuni.

Un mic secret practic

Vă puteți prepara o rețetă de slăbit cu avocado: mixați un fruct cu sucul de la o lămâie și consumați piureul obținut împreună cu tulpini de țelină. Aceasta din urmă are doar 16 calorii la suta de grame și conține multe fibre, care accelerează tranzitul intestinal. Spre deosebire de avocado, țelina trebuie mestecată foarte bine. Acest lucru reglează apetitul și contribuie la obținerea unui abdomen plat.

Cum să ai un abdomen plat

Am scris și mai sus, excesele de sare în alimentație (inclusă sau adăugată) reprezintă o calamitate. Pentru artere, pentru inimă, pentru gust... dar și pentru intestine și abdomen. Consumul exagerat de sare generează într-adevăr o balonare intestinală pronunțată. Dimpotrivă, reducând consumul de sare, diminuăm simptomul dezagreabil al „burții umflate" pe cât de inestetice, pe atât de inconfortabile, adevăr care derivă dintr-un studiu științific.

Sarea, protagonista balonării

Oamenii de știință au analizat efectul sării în exces asupra organismului. Au scos în evidență o creștere a balonării, atât la bărbați, cât și la femei, legată de consumul de sare, efect potențat în cazul în care alimentația subiectului urmărit include și fibre, în special provenite din legume crude. Explicația este simplă și poate fi verificată vizual de oricine: puneți pe foc un vas pentru gătit cu morcovi, praz, fasole verde, castraveți, napi, varză și, în scurt timp, veți constata o degajare destul de puternică de vapori. Dacă folosiți o oală sub presiune, îi veți auzi rapid supapa șuierând, pentru a evacua presiunea gazelor. Ei bine, atunci când le mâncați crude, alimentele, pentru a fi bine digerate și asimilate, sunt „gătite" în interiorul corpului. O preparare interioară care, de asemenea, degajă gaze. De această dată, fără o supapă șuierătoare

pentru a le evacua: orificiul anal, sub presiune, le va elimina prin flatulență.

Pentru a evita balonarea, nu mâncați așadar legume crude înmuiate într-un sos sărat, de exemplu. Mai degrabă gătiți-le, înlocuind sarea cu mirodenii, care vor da tot atât gust, doar că diferit. Încercați să preparați morcov cu chimen, un pic de lămâie și ulei de măsline, adevărat balsam pentru intestine, care vor rămâne silențioase: acest fel de mâncare este delicios, vă va face plăcere, iar abdomenul va rămâne plat.

Se întâmplă ca organismul să fie extrem de reactiv la alimente crude; în acest caz, consumați fructele sub formă de compoturi. Nu adăugați în niciun caz zahăr când le fierbeți, fiindcă nu ar face decât să crească numărul de calorii, fără vreun câștig. În schimb, aromatizați amestecul cu vanilie, fiind demonstrat faptul că aceasta are o putere de îndulcire, adăugând și un gust foarte plăcut. Același lucru este valabil și pentru scorțișoară.

Chimenul: un condiment la modă

În ziua de azi, este de bonton să ridici în slăvi calitățile mirodeniilor. Fie, dar e musai să înghiți chiar tot ce ți se spune despre ele? Bineînțeles că nu. Există un condiment care pune totuși toată comunitatea științifică de acord: chimenul.

Acesta este folosit de mai bine de 5.000 de ani pentru gustul său și datorită proprietăților sale medicinale. Arheologii au descoperit că faraonii egipteni îi cunoșteau însușirile. Este considerat totuși un condiment „modern", fiindcă studii științifice referitoare la chimen nu au fost făcute decât de puțină vreme.

Care sunt binefacerile chimenului?

Mai multe studii arată în primul rând o acțiune asupra intestinului iritabil, gazelor și flatulențelor. Acest condiment acționează,

într-adevăr, ca un antiinflamator și un antispasmodic natural, contribuind la menținerea unui abdomen plat și liniștit. Se spune că absoarbe gazele și înmoaie pereții intestinali.

Alte cercetări științifice au pus în evidență participarea acestei plante la procesul de pierdere în greutate. Două studii au demonstrat fără dubii că subiecți care au consumat chimen la fiecare masă au slăbit între 1,5 și 2 kilograme. Participanții au fost repartizați în două grupuri, care consumau aceleași feluri de mâncare și beneficiau de același aport caloric. Ei bine, grupul „chimen" a slăbit în comparație cu celălalt.

Cum se explică acest fenomen? Planta conține o moleculă activă, timochinona, care intervine în activarea metabolismului și în eliminarea grăsimilor. În plus, gustul său foarte special ne determină să nu mai punem sare în alimente (și, cum sarea stârnește apetitul, chimenul reprezintă în consecință o pistă demnă de luat în seamă pentru orice plan de slăbit).

În practică, puteți folosi acest condiment pentru a da un gust parfumat mâncărurilor sau sub formă de infuzie – una sau două linguriță la o ceașcă cu apă, în funcție de gustul dorit.

Menta, dirijorul simfoniei digestiei

Mărturisesc că am o slăbiciune pentru remediile naturale. De fiecare dată când mă confrunt cu tulburări funcționale și este posibil să evit medicamentele, încerc să verific dacă plantele ar putea fi de ajutor. Dificultatea constă în faptul că există puține studii serioase consacrate remediilor milenare, fără îndoială din cauză că acestea nu pot beneficia de brevete farmaceutice.

Până de curând, acesta a fost și cazul mentei. Folosirea acesteia nu datează de ieri-alaltăieri, dovadă că o regăsim în piramidele egiptene din primul mileniu înainte de Hristos. Printre calitățile

care i se atribuie se numără faptul că ajută la combaterea simptomelor provocate de intestinul iritabil, a spasmelor digestive și a aerocoliei. În mod concret, diminuează gazele colice și contribuie la menținerea unui abdomen plat: la un număr mare de pacienți a fost observată reducerea flatulenței după mesele în cadrul cărora a fost consumată. Ajută, de asemenea, la diminuarea refluxului de acid din stomac spre cavitatea bucală. Este, în fine, o „poțiune" cu gust bun, care oferă o respirație plăcută și proaspătă.

Domeniul cercetării ne oferă clarificări obiective asupra efectelor sale legate de sfera digestivă. În anul 2019, un grup de medici californieni au demonstrat că o linguriță de mentă ajută hrana să „coboare mai repede". Savanții au studiat subiecți (cărora li s-au făcut, în prealabil, analize complete ce arătau că nu suferă de nicio boală) care prezentau după masă reflux de acid sau de aer, însoțit de senzații de disconfort și de greutate la nivelul stomacului. Prin urmare, era vorba despre o problemă spastică și de o proastă sincronizare la nivelul digestiei. După ce înghițeau o linguriță cu mentă, rezultatele se schimbau în bine: la 63% dintre subiecți, aceste simptome neplăcute au dispărut complet. Medicii au conchis că menta relaxează mușchii din partea inferioară a esofagului.

Și datorită faptului că această plantă poate fi utilizată în diverse moduri – de exemplu, sub formă de tizană foarte concentrată, infuzând frunze proaspete, spălate cu grijă –, puteți bea echivalentul unei cești, caldă sau rece, după gustul fiecăruia, sau o puteți folosi sub formă de preparate pe bază de uleiuri esențiale. Ar fi păcat să vă lipsiți de ea[1].

1. Să nu uităm că, pentru a limita la maximum balonarea, trebuie să mâncăm așezați la masă, mestecând lent, timp îndelungat, pentru ca alimentele să fie apoi digerate ușor cu ajutorul enzimelor, și evitând băuturile carbogazoase. În felul acesta, ne asigurăm că toate șansele sunt de partea noastră pentru a avea un abdomen plat și frumos.

Șase sfaturi pentru controlul greutății

Cum să ne orientăm printre multiplele prescripții auzite ici și colo, preluate și purtate din gură-n gură, atunci când vrem să ne menținem greutatea normală? Această întrebare și-o pun mulți oameni care se simt pierduți și disperați să afle sfaturi simple și eficiente pentru a ține la distanță kilogramele inutile. Iată câteva prejudecăți care trebuie respinse și câteva planuri bune de urmat.

„Spune-mi cum stai, ca să-ți spun ce mănânci"

Dacă mâncăm în picioare, se schimbă felul în care percepem gustul mâncării. Este o constatare făcută de cercetători din Carolina de Sud. Așa s-ar explica de ce mâncărurile din fast-fooduri sunt însoțite de atâtea sosuri: deoarece clienții acestui tip de restaurant așteaptă în picioare, gustul a ceea ce urmează să mănânce ar trebui intensificat.

Așadar, pentru a vă recăpăta gustul, dacă ați stat 15 minute în picioare înainte de masă, așteptați încă cinci minute înainte de a începe să mâncați. Acest *tête-à-tête* cu farfuria vă va ajuta să regăsiți gustul a ceea ce mâncați, dar și să vă controlați mai bine pulsiunile alimentare prin faptul că nu vă grăbiți.

Ce se întâmplă în caz de furtună calorică neobișnuită?

Nu suntem din piatră, ca să putem rezista tuturor tentațiilor. Uneori pofta este atât de puternică, încât cedăm. Atunci mâncăm fără să mai ținem socoteala, inclusiv alimente pe care în mod normal le ocolim.

În acest caz, ca să nu ne facem mai mult rău decât bine, să respectăm două reguli de aur: mai întâi, să ne bucurăm din toată inima de această abatere, să ne-o asumăm fără nicun sentiment de culpabilitate... și apoi să facem în așa fel încât ea să rămână un moment excepțional, rar. De ce? Pentru că sentimentul de sărbătoare are o importanță aparte și întregește fericirea și bucuria de a trăi.

Organismul nu suportă repetarea potopurilor de calorii. Supraalimentarea repetată îl supune la eforturi constante și (prea) intense pentru a elimina caloriile în exces, iar pe deasupra mobilizarea pancreasului devine problematică. Dacă excesul este unul izolat, masa grasă din corp nu va crește, iar kilogramul pus a doua zi va fi rapid eliminat în zilele următoare.

Stresul îngrașă

În fiecare zi suntem supuși unor stări de tensiune, de încordare și de disconfort psihic de intensitate variabilă. Și am constatat cu toții că nici în fața acestui fenomen nu suntem egali: unii îl „gestionează" mai bine decât alții. Repercusiunea acestor tensiuni asupra sănătății depinde în mod esențial de felul cum reacționăm la ele: același stres va avea un impact puternic asupra unei persoane și va trece neobservat la o alta.

Una dintre reacţiile obişnuite în faţa unei crize de anxietate este aceea de a folosi mâncarea drept mijloc de compensare, înghiţind repede ceva gras şi dulce. La fel ca sugarii care plâng şi se liniştesc atunci când simt biberonul în gură, o hrană bogată în zahăr şi grăsimi ar părea menită să ne calmeze. Este o greşeală, trebuie să o spunem apăsat. Dar cum putem face să nu ne repezim asupra unor astfel de alimente la cea mai mică problemă întâmpinată?

Un grup de cercetători din Florida au descoperit de curând că, la un aport caloric egal, subiecţii stresaţi se îngraşă mai mult decât persoanele relaxate. Responsabil pentru acest fenomen este neuropeptidul Y (NPY), a cărui secreţie este accelerată în caz de anxietate. Intrând în joc în procesul apetitului alimentar, acesta măreşte pe de altă parte cantitatea de grăsime din ţesutul adipos, favorizând astfel luarea în greutate.

Kilogramele acumulate în condiţii de compensare sunt de temut. Alte studii ştiinţifice au confirmat că alimentele cu valoare calorică mare – precum cele cu care ne reconfortăm atunci când suntem tensionaţi – contribuie mai mult la creşterea în greutate atunci când subiecţii se află în stare de stres. În acest context, se instalează cercul vicios: mă stresez, mănânc alimente grase şi dulciuri fără să simt nicio plăcere, mă îngraş şi mai tare fiindcă sunt anxios, iar să mă privesc în oglindă devine un chin... drept urmare mă stresez etc.

Soluţia este de a păstra o distanţă mentală faţă de ceea ce se întâmplă. Cu alte cuvinte, să nu răspundem instinctual la ce se petrece, ca atunci când ne scărpinăm fiindcă ne mănâncă, pentru că altfel ne uzăm şi ne prăbuşim prematur. Cum să procedaţi? Inventând un ritual pe care să îl efectuaţi de fiecare dată când nu sunteţi în apele voastre: în loc să vă năpustiţi asupra batoanelor de ciocolată, beţi un pahar mare cu apă, ieşiţi şi plimbaţi-vă chiar şi numai preţ de zece minute, ascultaţi o muzică pe care o îndrăgiţi... Pentru că acum ştim că, dacă aceste compensaţii alimentare hipercalorice se cronicizează, ele generează simptome de depresie care ne fac nefericiţi pe termen lung, instaurarea unui ritual va

ţine la distanţă reflexul de compensare în perioadele de stres, precum şi kilogramele aferente, ceea ce ne va permite să ne prezervăm imaginea de sine şi sănătatea.

Peştele din dietă: sănătos sau nu?

Marea majoritate a regimurilor alimentare promovează consumul de peşte ca pe un atu major pentru pierderea în greutate. Este adevărat că mâncând peşte vom slăbi? Care este valoarea nutriţională a acestui aliment, comparativ cu alte surse de proteine? Îl putem include în meniul nostru zilnic?

De un deceniu încoace, peştele gras este foarte apreciat, pentru că ne permite să ne facem plinul de acizi graşi omega-3, care îmbunătăţesc funcţionarea creierului şi reduc riscul de cancer de colon, cum a demonstrat un studiu recent. Cifrele dovedesc, într-adevăr, că 360 de grame de peşte pe săptămână scad cu 12% riscul de cancer al colonului.

Rămâne totuşi o problemă legată de peştii graşi, cum ar fi tonul, somonul sau peştele-spadă: carnea lor conţine metale grele, ca plumbul, cadmiul sau mercurul. Prin urmare, dacă o consumăm prea des, absorbim prea multe substanţe poluante. Pentru a beneficia de efectul acizilor graşi esenţiali omega-3, este mai bine să alegem peşti de dimensiuni mai mici, cum ar fi sardinele sau macroul.

Convingerea mea intimă

În mod sistematic, la câte o cină, comesenii, uitându-se fix în farfuria mea, mă întreabă: „Ei, doctore, ce trebuie să mâncăm ca să fim sănătoşi?" Le răspund din toată inima, cu pasiunea care mă face să practic această meserie. Pentru că, nu-i aşa, atunci când faci ceva cu plăcere, nu mai simţi că este vorba de muncă. De aceea, în această parte a cărţii, am procedat ca şi cum ne-am afla într-un local şi am lua masa împreună... cu un calup concentrat de sfaturi în meniu şi de recomandări la desert.

Cea mai instructivă recomandare poate fi rezumată astfel: pentru a câştiga partida, trebuie jucat cu un duo imbatabil – *post intermitent + reducerea consumului de calorii.*

După cum am mai spus, postul intermitent de 14 ore duce la scăderea procesului inflamator din organism şi scurtează alaiul său de boli cronice. Datorită reducerii aportului caloric, sistemul imunitar, acest înger păzitor care veghează asupra noastră 24 de ore din 24, este stimulat. Practicând acest post, activaţi în interiorul corpului reacţii chimice invizibile, dar reale şi protectoare. Această practică ne permite să ieşim dintr-un mod de viaţă proinflamator şi să ne impulsionăm sistemul imunitar.

Potrivit unei serii de studii publicate la sfârşitul anului 2019, cu cât consumăm mai multe produse cu un conţinut ridicat de zahăr sau grăsimi, cu atât plăcerea resimţită este mai puţin importantă. Drept urmare, pentru a păstra nivelul de satisfacţie, este necesar să mărim cantităţile. De unde şi deriva, plus curba greutăţii care urcă încet, dar sigur. Dimpotrivă, în cazul celor care consumă

rar junk-food, plăcerea resimţită atunci când li se întâmplă să o consume este foarte mare. În plus, aceştia sunt imuni la reclame, în vreme ce publicitatea la produsele de acest tip declanşează în consumatorii fideli dorinţa de a mânca.

Recitiţi această parte cu atenţie, pentru că de acum încolo aveţi în mâini uneltele cu care să vă construiţi un scut protector care să vă apere de numeroase boli. Acum, ceea ce trebuie să faceţi este să profitaţi de ceea ce aţi aflat aici şi să-i învăţaţi şi pe cei dragi cum să aibă o sănătate înfloritoare.

PARTEA A II-A

Jocuri serioase pentru adulţi

O lecţie de medicină mai aparte

Magia unei cărți constă în aceea că ea creează o comunicare unică între autor și cititor. Atunci când acesta din urmă își pune întrebări legate de subiecte intime și considerate tabu, primul poate să le anticipeze și să răspundă la ele cu toată sinceritatea, fără ca în joc să intre timiditatea sau pudoarea, poate chiar frica ce ne paralizează uneori într-un cabinet medical. Sexualitatea, în ciuda faptului că în ziua de azi se vorbește mult despre ea și este considerată liberă, deschisă, ușor de exprimat, rămâne pentru mulți oameni o temă delicată și greu de abordat. Nu cutezăm să povestim, să dezvăluim totul, ne temem să nu fim judecați.

Cu mine nimic nu este interzis și nici nu judec pe nimeni. Sunt gata să vă țin un curs foarte special despre sexualitate și să vorbesc despre ceea ce nu s-ar putea discuta niciodată la o oră de biologie, deși este esențial pentru dezvoltarea personală. Și pentru că fiecare dintre noi visează să aibă o viață sexuală împlinită, să îndrăznim atunci să zdruncinăm reticențele, reținerile, rezervele, pudibonderia, stânjeneala, opreliștile și să vorbim nu în mod șocant, ci autentic.

Pentru a ajunge la o viață sexuală profundă și intensă, trebuie să putem accepta tot ceea ce se întâmplă. Să admitem că este necesar să ne deschidem către partea irațională din noi fără de care existența ar fi de o tristețe sumbră. Din contră, a consimți să te înscrii în previzibil înseamnă – în mod inconștient – a te plasa în postura sinistră de așteptare a morții. Căci atunci când vorbim despre aceste lucruri iese la iveală un adevăr: fericirea se găsește adesea în hazard. Pentru a avea o sexualitate fericită, este musai să te reinventezi mereu. Prin schimbare, prin refuzarea repetiției și rutinei, petreci cele mai prețioase momente ale vieții, reușești să îți creezi propria

lume, eliberând forțe secrete și de neînvins. Cu atât mai mult cu cât sexualitatea are o influență importantă asupra sănătății, fiind guvernată de fiziologie, de hormonii noștri, de psihismul nostru și de mesajele societății care arată ce este acceptabil și ce nu.

Se întâmplă uneori într-un cuplu ca viața sexuală să își piardă din elan, apetitul să se estompeze, iar dorința să dispară. Cum se pot evita sau depăși astfel de obstacole? Ieșind din zona de confort, inventând situații noi și neașteptate, pornind la drum pentru redescoperirea propriului trup, dar în doi. Jocul, fără planuri sau interdicții, este adesea soluția care permite îndepărtarea mantiilor de plumb ce împiedică sexualitatea să se exprime liber. El o ajută să participe din nou la bucuria de a trăi, la creativitate și la starea de bine, să nu mai rămână închisă în nerostire, în frustrare și în obligație.

Sexualitatea dezvăluie o parte din cei care suntem cu adevărat. Nu ceea ce vrem să credem că am fi sau ceea ce dorim să arătăm, ci ceea ce este mai profund în ființa noastră. Numai că avem de multe ori tendința să ne ascundem cele mai frumoase fațete ale personalității. Pornind la drum în căutarea lucrurilor care ne excită cel mai puternic, a dorințelor secrete îngropate sub praful cotidianului sau al rușinii, vom învăța să ne cunoaștem și să rupem lanțurile care ne răpesc libertatea.

A face dragoste este un act magic, care ne poartă într-o nouă dimensiune. Așa că, după aceste momente intense, aveți grijă să nu începeți să faceți imediat altceva. Așteptați zece minute pentru a asimila beneficiile oferite de aceste momente de o energie extremă. Prelungiți acest interval de timp în care sexul a îngăduit trupului și sufletului să fuzioneze și să acceadă la teritorii ce se învecinează cu spiritualitatea.

Înainte de a ajunge în aceste paradisuri, trebuie să știm cum să ne golim, pentru a ne deschide către celălalt. Atenție: a ne deschide nu înseamnă a spune tot. Tainele potențează creativitatea. Mereu trebuie să păstrăm un anumit mister, pentru a semnala partenerei/partenerului că nu a descoperit totul la noi, ideea de descoperire având ceva excitant, care nu trebuie să vă lipsească niciodată.

Începuturile unei povești de dragoste sunt benefice, pentru că atunci totul pare nou. Miza, odată cu trecerea lunilor și a anilor, constă în a face în așa fel încât cel de lângă noi să continue să aibă senzația de noutate. Sau poate preferați expresia „a menține aprinsă flacăra pasiunii". Atingând această fază, vei avea sentimentul că fiecare clipă lângă perechea ta este un cadou de la viață și vei fi capabil de emoții intense, care îți vor spori fericirea și bucuria de a trăi.

Să rezumăm toate acestea într-o formulare simplă: sexul este sănătos, firesc și nevinovat.

O sexualitate împlinită nu poate exista fără o mare intimitate (care exclude tabuurile) cu sine. Sexul nu face casă bună cu vinovăția sau cu orice formă de reprimare. Prin urmare, nu avem nevoie de aprobarea nimănui pentru a decide, în funcție de ceea ce simțim, ce ne face fericiți și ce ni se potrivește.

Într-un cuplu – meleag minunat de împărtășire și comunitate –, a face dragoste înseamnă a relua legătura cu limbaje uitate, pentru a comunica în alt fel. Atingerile, mângâierile sunt un mod de a asculta mesajele celuilalt, care ne iubește, dar uneori nu știe cum să exprime acest sentiment în cuvinte; ele înseamnă totodată a îngădui cu bunăvoință cuplului să existe, fiecare construindu-și propria viață pornind de la celălalt. Prin urmare, nu trebuie să gândim în termeni de bine și de rău, căci în ceea ce ni se pare de proastă calitate găsim germenii a ceea ce este cel mai bun.

În consecință, să gândim sexualitatea cu bunăvoință și fără să simțim vreo vină. Să nu o mai caricaturizăm, să nu o mai devalorizăm, să nu o mai exteriorizăm: glumele pe această temă, ironiile, pornografia întinează splendoarea actului în sine. Acesta trebuie privit ca fiind sursa unei frumuseți extraordinare și misterioase. Iar sexualitatea trebuie să păstreze o latură veselă și privată. Intimitatea permite jocul, eliberarea și cultivarea unei complicități autentice cu partenerul.

Dacă veți reține că a face dragoste ne apropie de spiritualitatea interioară, veți înțelege în ce măsură „poantele" referitoare la acest subiect ne pot împiedica

să intrăm în comuniune cu noi înșine. Alegeți cele mai frumoase vorbe pentru a vă spune părerea despre iubirea fizică și nu stigmatizați pe nimeni în legătură cu sexualitatea sa doar ca să le faceți pe plac altora. Contribuiți cu partea voastră de vis, de artă și de poezie la un univers care este deseori rece și ostil. Așezând actul iubirii pe un piedestal, veți urca și voi acolo.

În plus, sexualitatea vă leagă de propriul imaginar, de propria copilărie, de tot ceea ce nu îndrăzniți să spuneți vreodată. Atunci când faceți dragoste, lăsați să se manifeste cele mai ascunse părți ale ființei voastre. Cu cât veți fi mai onești și mai autentici în acest domeniu, cu atât veți trăi mai deplin în concordanță cu ceea ce sunteți și veți reuși să faceți lucruri bune pentru voi și pentru cei de lângă voi.

De fiecare dată când creăm decalaje între ceea ce suntem și faptele noastre, deschidem ușa unor factori de risc pentru sănătate. Creierul și corpul nostru au o nevoie vitală de a se exprima. „Trebuie să mă descarc", cum se spune, altfel apare refularea. Prin urmare, trasarea căii de acces către o sexualitate împlinită este una dintre condițiile pentru a avea parte de bucuria de a trăi și de fericire. A fi în acord cu tine însuți, a face pace cu tine te ajută să trăiești într-o dimensiune ce ți se potrivește pe deplin. Nu treceți prin viață în veșminte care nu sunt nicicum ale voastre, pentru că veți fi descurajați și triști. Clădiți lumea care vi se potrivește ca o mănușă și în care veți trăi fericiți – aceasta este soluția.

În fine, înțelegeți că în viața sexuală nimic nu e bătut în cuie. Ceea ce vi se potrivește astăzi poate deveni ceea ce veți detesta mâine. Putem la fel de bine să fim sinceri la momentul T și să ne schimbăm părerea radical în clipa următoare, în așa măsură încât să nu mai corespundă alegerilor noastre din trecut. Nu contează: așa se manifestă complexitatea cuplului, care presupune două ființe în perpetuă mișcare.

Cuplul trebuie să fie spațiul în care fiecare lasă să înflorească ceea ce are mai fragil și mai gingaș. Este tărâmul în care putem să ne facem cunoscute fără teamă vulnerabilitățile și puterile, locul în care se învață cum să ne iubim și cum să ne facem iubiți, scoțând la lumină ce e mai bun în fiecare.

Dacă vrei cu adevărat, poţi (şi pe plan sexual)

Sexualitatea, de la pubertate la 40 de ani

Contrar prejudecăţilor, există ceva foarte fragil în sexualitatea masculină. Aragon scria: „Nimic nu-i aparţine vreodată în întregime bărbatului, nici forţa, nici slăbiciunea sa"; avea întru totul dreptate, iar aceste cuvinte ar putea rezuma discursul meu. La 20 de ani, erecţiile se declanşează imediat ca urmare a unor simple stimulări senzoriale – un veşmânt uşor, un cuvânt şoptit la ureche, atingerea în treacăt a unui umăr... –, sunt ferme, dure, stabile, cu un unghi excelent; atunci este posibil să „o iei de la capăt" de mai multe ori la rând fără stimulare artificială, iar erecţiile matinale se dovedesc constante; de-a lungul anilor, aceste „performanţe" se reduc însă, ceea ce nu trebuie să ne sperie, nici să ne facă să ne lăsăm cuprinşi de angoasă. Căci sexualităţii instinctive imediate a corpului tânăr poate să-i succeadă alta, diferită şi la fel de înfloritoare.

De altfel, la orice vârstă există şi momente măreţe, şi inconveniente. Tinerii de 20 de ani trec şi ei prin îndoieli: astfel, fenomenele de ejaculare precoce sunt frecvente cu ocazia primului raport, din cauza emoţiilor prea mari şi prost stăpânite, lucrurile aranjându-se adesea la raportul următor, când tensiunea psihologică este mai puţin puternică. Trageţi voi concluzia.

Să reținem, la sfârșitul acestui mic preambul, un adevăr ignorat despre partidele sexuale foarte „fierbinți", de care au parte toate generațiile: consumul de energie pentru a ajunge în al nouălea cer este inferior celui necesar pentru a urca două etaje pe jos, dar nu chiar neglijabil! Pe scurt, dacă a face dragoste nu vă ajută cu adevărat să slăbiți, plăcerea este totuși mult mai mare decât cea oferită de o ședință de step.

Mersul trădează calitatea erecției

Un grup de oameni de știință japonezi au făcut recent o descoperire uimitoare. Studiul lor arată că bărbații care merg cu pași mici au frecvent, în 40% dintre cazuri, probleme de erecție, printre care erecții instabile sau insuficiente pentru penetrare.

Medicii au studiat legătura dintre aceste două fenomene: de fapt, au stabilit o corelație între pașii mici (atât în lungime, cât și în înălțime) și o musculatură pelviană slabă. Ei consideră că acești mușchi au un rol în menținerea erecției. Pe de altă parte, forța și flexibilitatea pelvisului constituie alți factori importanți în acest proces.

Un exercițiu fizic cotidian de cel puțin 30 de minute crește libidoul și optimizează calitatea arterelor, în special a vaselor sangvine care participă la erecție. În practică: mergeți, prin urmare, jumătate de oră pe zi cu pași mari, pentru a vă bucura de o sexualitate înfloritoare.

Să ne continuăm turul lumii, observând că niște cercetători turci au evidențiat faptul că stimularea electrică de intensitate slabă a nervului tibial la nivelul gleznei permite scăderea numărului de cazuri de ejaculare precoce. O posibilă nouă pistă de cercetare?

Sexualitatea de la 40 la 120 de ani...

Așadar, odată cu înaintarea în vârstă, sexualitatea se modifică. Ea nu intră în declin, ci funcționează altfel. Erecțiile nu se mai declanșează în aceeași manieră și mereu din aceleași motive. Juisarea și plăcerea pot să rămână ca înainte sau chiar, odată cu dobândirea de experiență, să devină mai intense, atingând adevărate culmi. De aceea, a învăța să gestionăm bine aceste momente și să savurăm plăcerea este foarte important.

Este important să cunoaștem modificările naturale ale sexualității, pentru a învăța (în tihnă) să descoperim această practică diferită, reinventată. Mulți bărbați, la un moment dat al vieții lor, se neliniștesc în fața reducerii numărului de erecții spontane, fie ele ocazionale sau matinale, riscul fiind acela de a-și pierde încrederea în sine: tot spunându-și „o să rămân fără erecție, n-o să mai vină", vor ajunge să renunțe încet-încet la orice tentativă de a avea raporturi sexuale; temându-se că nu vor fi la înălțime, vor prefera să nu mai încerce. Însă sexualitatea seamănă cu apetitul alimentar: cu cât mâncăm mai puțin, cu atât mai puțin ne atrage mâncarea. Iar abstinența sexuală are consecințe fiziologice însemnate: dacă este prelungită mult timp, nivelul testosteronului scade considerabil, iar andropauza stă la pândă. Repercusiunile sunt multiple: masa musculară scade, pielea devine mai fină și ridată, iar erecțiile devin imposibile în lipsa oricărui apetit sexual. Este ceea ce se cheamă „îmbătrânire bruscă", asociată adesea, pe deasupra, cu tulburări depresive și de somn.

Un studiu al unor cercetători britanici publicat în august 2019 a demonstrat chiar că abstinența sexuală crește semnificativ riscurile de a dezvolta afecțiuni grave. Realizat pe un eșantion cuprinzător de 2.577 de bărbați și 3.195 de femei în vârstă de 50 de ani și mai mult, sondajul a stabilit că la bărbații care nu mai au deloc raporturi

sexuale ar crește cu 63% riscurile de declanșare a cancerelor și cu 41% acelea de a fi afectați de boli cronice. Iar la femei, același fel de abstinență ar crește riscurile cu 64%... De asemenea, cercetătorii au remarcat că scăderea libidoului ar putea fi semnul unei maladii subiacente. Prin urmare, aștept cu oarecare nerăbdare următoarele lucrări de cercetare pe acest subiect, pentru a înțelege mai bine potențialul protector al raporturilor sexuale.

În realitate, scăderea frecvenței erecțiilor spontane, dacă stimulările sexuale sunt slabe, nu înseamnă defel o încetare a vieții sexuale, ci o schimbare a modului de abordare, pe care este de ajuns să îl înțelegem corect. Căci ar fi absurd să vrem neapărat să avem aceeași viață amoroasă ca la 20 de ani; ar fi ca și cum ne-am îmbrăca în haine din secolul trecut care, pe de o parte, nu ne stau bine, iar pe de alta, ne fac să arătăm ridicol.

Atunci când apar tulburări ale erecției, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să mergem la medicul nostru de familie. Pentru că, de fapt, aceste tulburări se pot manifesta concomitent cu simptomele unor boli ce trebuie diagnosticate și tratate, cum ar fi îngustarea arterelor coronariene – care poate duce la infarct miocardic și, în cazul acesta, simpla montare de stenturi va rezolva problema –, descoperirea unui diabet, administrarea unor medicamente asociate care afectează viața sexuală... Un control al prostatei este, de asemenea, util.

De îndată ce bilanțul medical arată că totul este bine, îndreptați-vă către rampa de lansare și pregătiți decolarea noii voastre sexualități către nirvana.

Simplu ca o marcă poștală

Erecția nocturnă persistă odată cu înaintarea în vârstă. Nu mă credeți? Pentru a vă convinge singuri, faceți un test foarte simplu.

Seara, înainte de culcare, domnilor, înfășurați-vă penisul într-o bandă de timbre lipită la extremități. Dimineața, dacă găsiți banda ruptă, veți ști că am avut dreptate!

Comutatoarele excitației sexuale

La bărbatul matur, excitația sexuală este determinată de stimuli foarte diferiți de cei care atâță senzațiile unui tânăr. Stimularea manuală în special capătă mult mai mare importanță pentru „aprinderea focului".

Uneori, dorința se naște din simpla mângâiere de către parteneră. Aplicate cu o viteză de cinci centimetri pe secundă pe partea interioară a coapselor, mângâierile vor fi extrem de eficiente, anumite puncte ale corpului comportându-se ca niște adevărate comutatoare. Să dăm drept exemplu corpusculii Krause din zona situată la nivelul frenului prepuțului, sub penis, la baza glandului, regiune extrem de reactivă în declanșarea dorinței sexuale. Practicând delicate masaje circulare, cu degetele sau cu limba, efectul se va face simțit aproape imediat.

Și dacă aceste manevre nu sunt suficiente pentru declanșarea erecției (se poate întâmpla), este mai bine să trecem la etapa următoare.

Când maşina nu mai porneşte...

Disfuncţiile sexuale la bărbaţi există, bineînţeles, şi sunt chiar frecvente. Toate categoriile de vârstă au tangenţă cu tulburările de erecţie, care afectează mai multe milioane de francezi. Astfel, 42% dintre bărbaţi recunosc că s-au confruntat cu această incapacitate cel puţin o dată în viaţă. Între 40 şi 70 de ani, neplăcerile de acest gen afectează mai mult de jumătate din populaţia masculină. Cei mai expuşi la o sexualitate „deficientă" sunt fumătorii, consumatorii de alcool în exces, sedentarii şi persoanele supraponderale. Iar cauzele care provoacă disfuncţia erectilă sunt multiple, însă toate legate de unul dintre aceşti factori: stresul, patologiile vasculare sau diabetul.

Este clar, excesul de greutate şi o alimentaţie dezechilibrată au efecte nedorite. Un consum zilnic excesiv de alimente bogate în grăsimi şi zaharuri are drept consecinţă un penis moale, fiindcă se îngustează arterele genitale foarte fine – esenţiale pentru obţinerea unei erecţii de calitate –, care nu vor mai asigura un debit suficient. La persoanele obeze, kilogramele în plus determină scăderea nivelului de testosteron şi coboară libidoul în bernă. Aşadar, rezumând oarecum expeditiv, dar limpede: cu cât burta se lasă, cu atât unghiul penisului în erecţie se micşorează. O sexualitate împlinită pe termen lung nu este altceva decât oglindirea unei igiene ireproşabile a vieţii.

Alimentele afrodiziace

Sunt foarte puține studii științifice despre alimentele afrodiziace. De sute de ani circulă nenumărate legende, însă lipsesc probele care să demonstreze eficiența reală a produselor elogiate de acestea. Absența cercetărilor medicale cu rezultate credibile asupra acestui subiect se explică prin faptul că un aliment nu poate fi brevetat, pe când substanța activă a unui medicament, da; prin urmare, nu există mize economice care să impună să se dea răspuns la astfel de întrebări...

De aceea, mi-am îndreptat atenția spre un studiu întreprins în 2019 de o echipă de specialiști universitari spanioli, care au analizat efectele consumului de nuci asupra sexualității masculine, acest fruct stimulând fertilitatea, conform unor texte antice. Acești cercetători au relevat faptul că o anumită cantitate de nuci consumată zilnic ar îmbunătăți funcția sexuală masculină și intensitatea orgasmelor.

Acești experți demonstraseră deja, cu ocazia unor cercetări anterioare, legătura dintre consumul regulat de nuci și calitatea spermei – mobilitate, vitalitate și concentrația spermatozoizilor. Între noi fie spus, calitatea spermei nu are nimic în comun cu cea a vieții sexuale: unii bărbați având o spermă perfectă pot fi impotenți, în timp ce alții, cu o sexualitate activă și împlinită, au o concentrație scăzută de spermatozoizi activi. Orice e posibil...

Tot în 2019, alți cercetători au analizat fertilitatea masculină, constatând declinul acesteia în țările industrializate. Ei au descoperit că fertilitatea spermei este ameliorată prin consumul de tomate, deoarece acestea conțin licopen, substanță care ar optimiza calitatea secrețiilor. De asemenea, licopenul ar avea o acțiune de prevenire a cancerelor la prostată. Contrar unor idei preconcepute, pasta de tomate la cutie conține o cantitate mai mare de licopen

decât roșiile proaspete. În fond, este o chestiune de concentrație... la fel ca în cazul spermei!

Bărbați bine echipați

Pentru a realiza studiul, medicii au administrat 60 de grame de nuci (adică opt fructe) pe zi unui grup de 83 de bărbați cu vârste cuprinse între 18 și 35 de ani, timp de 14 săptămâni. La sfârșitul acestei perioade, cercetătorii au notat o creștere evidentă a dorinței sexuale, o intensificare a orgasmelor, precum și o viață sexuală viguroasă și mai plină.

Nucile folosite de cercetătorii spanioli erau nuci obișnuite, dar eu vă sfătuiesc să apelați la cele care vă sunt pe plac, inclusiv la amestecurile de nuci, migdale și alune de pădure. Este foarte important să nu fie sărate, deoarece cantitatea de sare recomandată pe zi este de doar cinci grame.

Ideal ar fi să le consumați la începutul mesei, căci veți beneficia astfel și de efectul de inhibare a apetitului al acestor fructe cu coajă. Acest tratament inedit nefiind periculos – decât dacă sunteți alergici, bineînțeles –, încercați această experiență și prelungiți-o timp de trei luni și jumătate. Veți vedea singuri rezultatele... Un lucru amuzant: s-ar părea că lichidul seminal al vegetarienilor are un miros mult mai neutru și suav.

Stimularea erecției fără medicamente? Mâncați sănătos și faceți mișcare...

O erecție de bună calitate, cu alte cuvinte fermă și stabilă, este importantă pentru armonia cuplului, pentru moral și pentru

încrederea în sine. Căci, la mulți bărbați, aceasta funcționează ca un barometru al stării de spirit. Dacă bărbăția țintește cu stăruință spre cer, va fi numai soare și bucurie toată ziua.

O serie de cercetători au vrut să afle mai multe despre aceste chestiuni, studiind o populație masculină cu vârste sub 40 de ani. Și au constatat că mai mult de 44% dintre cei care erau sedentari prezentau tulburări de erecție, procent ridicat, pe care nu îl bănuiseră și nici nu și-l imaginaseră. Au descoperit și că această problemă survenea în mod curent la doar 21% dintre bărbații care cheltuiau cel puțin 1.400 de calorii făcând exerciții fizice.

O constatare, până la urmă, destul de logică, deoarece calitatea sistemului vascular reprezintă cheia unei erecții bune. Fluxul sangvin către penis nu trebuie să fie frânat de niște artere care încep să se îngusteze. Acestea, înfundate parțial, irigă deficitar zona. De fapt, atunci când este informat de un pacient despre disfuncțiile sale erectile, medicul îi verifică în primul rând arterele inimii, conștient de faptul că există strânse legături între bolile coronariene și problemele de erecție.

...și mai lăsați telefoanele din mână!

Într-un astfel de context, mărturisesc că sunt îngrijorat de concluziile unui studiu științific britanic. Un profesor englez de statistică susține, într-adevăr, că în 2030 cuplurile nu vor mai face dragoste. Chestionând perechi cu vârste între 16 și 64 de ani cu privire la frecvența raporturilor lor sexuale de-a lungul anilor, a constatat că, dacă în 1990 media se situa la cinci raporturi pe lună, ea a scăzut în anul 2000 la patru, iar în zilele noastre la trei! Urmărind această traiectorie, riscăm, într-adevăr, să ne apropiem de zero în 2030. Evident, cercetătorul a încercat să înțeleagă acest recul. Ei bine, printre pistele evocate apar dezvoltarea fulgerătoare a

rețelelor de socializare și punerea la dispoziția publicului a unor seriale televizate sau accesibile pe smartphone în permanență.

Să fim lucizi și sinceri: petrecem cu toții din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor (televizor, calculator, telefon etc.) și din ce în ce mai puțin făcând altceva. O adicție, o dependență care ne transformă în spectatori pasivi, contrar, spre exemplu, lecturii (care este un gest activ și presupune efortul de a întoarce paginile, de a ne concentra, de a reflecta asupra a ceea ce tocmai am citit) sau contrar cinematografului (care necesită efortul de a ieși din casă). Altădată, filmele de la televizor se terminau pe la 22:30 și puteai să te strecori apoi în pat ca să faci dragoste. Astăzi, având în fața ochilor un spectacol care nu se oprește niciodată, cel dintre cearșafuri își pierde atracția. Până și mâncarea poate fi comandată prin aplicații și este livrată gata făcută, ceea ce reduce dorința de a o găti împreună sau de a ieși în oraș. Nu pot să nu mă gândesc din nou la gâștele îndopate într-un spațiu strâmt și închis, cu scopul de a produce un ficat gras. Recomandarea mea este să începeți să opuneți rezistență, manifestând în felul vostru: stingeți ecranele și gustați plăcerea de a face dragoste.

Când rămânem în pană și suntem atrași de noutate

Disfuncția sexuală, chiar și ocazională, provoacă uneori mai multe pagube decât ne imaginăm, pentru că îl afectează atât pe bărbatul care îi este victimă, cât și cuplul. Primul se simte vinovat și devalorizat, trăind acest episod ca pe o catastrofă, astfel încât teama de a nu rămâne în pană ajunge uneori să o provoace – debutul unui cerc vicios dureros. Cuvintele pronunțate în momentul în care survine acest incident („Nu-i nimic grav...", „Vasăzică nu-ți mai plac"...) pot provoca traume psihologice care vor destabiliza cuplul.

Există și riscul ca unele persoane să fie tentate să rezolve problema și să uite această experiență nefericită căutându-și altă parteneră. De ce? Pentru că o astfel de perspectivă îți permite să te gândești că nu tu ești cel responsabil de eșec, ci celălalt. Și cum atracția noutății induce o „aprindere sexuală" mai eficientă la bărbați, deci o erecție mai ușoară, dacă poate susține actul sexual, acesta va crede că totul merge șnur. Or, a căuta în altă parte nu este nici pe departe soluția miraculoasă: într-adevăr, se întâmplă adesea ca incidentele de impotență să reapară imediat și cu o nouă parteneră.

Să vorbim în limbaj tehnic: metoda „îndesării"

Femeia joacă un rol esențial în cazul unei probleme sexuale episodice. Și nu doar rostind cuvintele binevoitoare care liniștesc și redau încrederea. Căci ea este partenera ideală și de mare ajutor pentru a face dragoste în absența erecției, prin ceea ce se cheamă metoda „îndesării" (termen neelegant, sunt de acord), o excelentă depanare rapidă atunci când survine această disfuncție.

Tehnica este simplă: partenera apucă membrul moale, îl ghidează delicat cu degetele către sexul său lubrifiat în prealabil și îl ajută să pătrundă în vagin. Faptul că nu există erecție în prealabil sau că aceasta este insuficientă pentru o penetrare autonomă nu are nicio importanță: lipsa de rigiditate a penisului nu constituie o problemă atunci când se aplică această metodă. Odată organul introdus, bărbatul trebuie să se lipească cât mai mult posibil de femeie, pentru a evita ieșirea inopinată a acestuia. Partenera continuă să îl țină cu degetele și să îl împingă spre interior. Este indicat ca preț de două minute cei doi să nu se miște, timp în care ea poate acorda cu cealaltă mână mângâieri generoase la nivelul feselor și al anusului partenerului, zone foarte erogene, care participă semnificativ la „aprindere". Femeia face apoi mișcări lente și regulate de du-te-vino.

Și, în general, după câteva astfel de legănări voluptuoase, se declanșează spontan o erecție în toată puterea cuvântului. Totul se face cu atenție, complicitate, blândețe, respect – pe scurt, un erotism salvator.

Un astfel de procedeu ajută la remedierea provizorie a unei deficiențe fără a recurge la niciun medicament. Doar având încredere în parteneră, un eveniment intim neprevăzut ca acesta nu se va transforma în dramă sau angoasă recurentă. Pe deasupra, se observă frecvent că următoarele raporturi sexuale se petrec mulțumitor, chiar din ce în ce mai bine. Bărbatul, destins datorită acestei reușite, își simte creierul erotic excitat și apetitul sexual revenind în forță.

Dorințele evoluează odată cu înaintarea în vârstă

Sursele de stimulare sexuală se modifică adesea cu trecerea timpului. Cu alte cuvinte... ceea ce vă excita altădată nu mai funcționează neapărat și astăzi. Până aici, nimic anormal, doar o evoluție clasică: gusturile se schimbă, la fel și senzațiile. Totuși, uneori este vorba despre o etapă destabilizatoare pentru cuplu: fiecare partener, sigur de acțiunile și de obișnuințele sale, se poate trezi deodată în situații pe care le trăiește ca pe un eșec, deși cu doar câteva săptămâni în urmă (și știa sigur acest lucru) îl ducea pe celălalt în nirvana... Atunci izbucnesc conflictele (de multe ori, pentru un fleac), fiecare dând „vina" pe celălalt; pe termen lung, numeroase cupluri se fisurează, apoi se scindează. Altele rămân împreună, dar fiecare dintre parteneri se închide în sine, ceea ce este, poate, și mai grav...

Primul sfat atunci când această evoluție apare la unul sau altul dintre parteneri ori chiar la amândoi: cel mai important este să nu se facă reproșuri. Tratați cu atenție și cu deschidere aceste noi dorințe. Mai mult, în măsura în care ele nu sunt condamnabile, veniți în întâmpinarea lor. Și încercați să înțelegeți că, dacă le ignorați, riscați să vă torpilați sexualitatea.

Important este să vă găsiți propriul echilibru sexual în acest peisaj intim schimbător. Or, dificultatea ține de faptul că acest echilibru se modifică mereu. Pentru a-ți stabili centrul de gravitație, este nevoie să-ți concentrezi atenția, după ce faci dragoste, asupra a ceea ce ți-a plăcut cel mai mult ție, dar și asupra a ceea ce i-a plăcut partenerului/partenerei. Creierul conține neuroni-oglindă, care ne permit să ne imaginăm ce simte celălalt, așa că folosiți-i: dacă intrați în rezonanță, plăcerea se amplifică. Un exemplu: dacă vezi o persoană delectându-se cu o înghețată, ți se face poftă să mănânci și tu una. Ei bine, așa se întâmplă și atunci când faci dragoste: tu și partenerul/partenera eliberați împreună un cocteil de hormoni „ai fericirii" (dopamină, oxitocină, serotonină și endorfine, bine cunoscute astăzi), iar plăcerea unuia îl poartă pe celălalt spre cele mai înalte culmi.

Pentru a avea o sexualitate fericită suntem obligați să ne reinventăm necontenit spre a descoperi potențialele ascunse în adâncul ființei noastre. În acest scop, puneți-vă întrebări, învățați să vă cunoașteți mai bine: „Cum ia naștere dorința mea sexuală?", „De ce există?"... Secretul unei vieți sexuale împlinite este să știi exact ce îți dorești. Gândiți-vă, de exemplu, la ceea ce vă trece prin cap atunci când încercați să vă excitați mai tare înainte de a face dragoste și veți culege informații ce vă permit să vă descoperiți secretele cele mai intime, în care se ascund, de multe ori, rădăcinile creativității și bucuriei voastre de a trăi.

Comutați din modul simpatic în cel parasimpatic

Nu prea e ușor, în viețile noastre hiperorganizate, calculate la milimetru, stresate, să ne întâlnim pentru a face dragoste. Or, pentru ca dorința să se manifeste, este primordial să avem timp să ne deconectăm, să ne pregătim mental și fizic în vederea actului,

să deschidem un sas ca să trecem din modul „simpatic în cel parasimpatic" și să savurăm în tihnă contactul sexual.

Sistemul „simpatic" corespunde acțiunii, vigilenței, vieții profesionale intense, tot ce presupune atenție și concentrare. Este caracterizat de secreția de adrenalină, care sporește eficacitatea sarcinilor pe care trebuie să le îndeplinim cât mai bine. Însă acest sistem blochează erecția la bărbați și lubrifierea vaginului (care trece în poziția „închis") la femei potrivit vorbei: „Nu-mi stă mintea la asta". Dimpotrivă, sistemul „parasimpatic" aduce în prim-plan relaxarea, destinderea, starea de bine. Este vorba despre digestia netulburată, siesta liniștită. Acest context favorizează erecțiile spontane, lubrifierea și deschiderea labiilor mari, urmate de momente fecunde și însuflețite.

Cauza a numeroase disfuncții sexuale este deseori hiperactivitatea sistemului simpatic înainte de a face dragoste. Unul dintre parteneri (sau chiar amândoi) nu este pregătit, fiind încă prizonierul fluxului problemelor cotidiene, împovărat de griji și copleșit de numeroasele sarcini de îndeplinit. Cum să acționezi, ca atare, vestitul sas de decompresie? Luând o pauză și reflectând: fiecare știe ce îl face să se relaxeze, ce îi mută gândurile la altceva, ce îl pregătește pentru a se bucura de un moment în doi (la unii funcționează vorbele dulci însoțite de sărutări, la alții, un pahar cu vin, o muzică relaxantă, o baie ademenitoare), așa că gândiți-vă la toate acestea și puneți-le în practică...

Bineînțeles, aceste faze de tranziție trebuie dozate corect, fiindcă altfel pot duce la un efect invers celui scontat. Spre exemplu, prea mult alcool îți taie cheful de a face dragoste; prea multe mângâieri relaxante sau o baie fierbinte te pot adormi (ceea ce nu face o impresie bună partenerului/partenerei)...

Atenție să nu confundați diferitele moduri, proprii fiecăruia, de a trece de la modul simpatic la cel parasimpatic cu preliminariile precum masajul clitoridian cu degetul sau cu limba, felația sau masturbarea. Aceste stimulări nu trebuie să înceapă atunci când

subiectul este încă în modul simpatic, deoarece, cum pârghiile fiziologice necesare trezirii sexuale nu pot fi încă acționate, eșecul este asigurat.

Într-un fel, trecerea la modul parasimpatic seamănă cu un aperitiv, iar preludiul cu antreul... înainte de felul principal, care este actul sexual în sine.

O cafea, apoi nota de plată? Nu, mai întâi un desert!

Odată ce „ospățul" a luat sfârșit, în loc să cereți „o cafea și nota", cu alte cuvinte să mergeți la culcare pentru un somn bun, mai degrabă comandați un desert. Veți descoperi atunci un moment minunat pentru înflorirea și fericirea cuplului. Acordați-vă timp pentru a explora în doi noi teritorii ale desfătării. Veți descoperi că atingerea plăcerii maxime nu se produce neapărat acolo unde v-ați fi așteptat, ci pe un alt versant al cuplului, pe care nici nu-l bănuiați.

O echipă de oameni de știință de peste Atlantic a inițiat primul studiu despre ceea ce se petrece după ce facem dragoste. Acești cercetători au analizat reacțiile și senzațiile a 335 de participanți care, după un raport sexual, se ghemuiesc unul lângă celălalt timp de cel puțin un sfert de oră, poziția cea mai întâlnită fiind aceea de tip „lingură" (sau „linguriță"): cuplul lungit pe o parte, cu trupurile lipite îndreptate în aceeași direcție, femeia stând pe genunchii bărbatului sau invers.

Ei bine, rezultatele au fost surprinzătoare. Răspunsurile la chestionare ale subiecților au arătat, într-adevăr, că acele cupluri care practicau această apropiere după actul sexual simțeau frecvent o plăcere mai mare decât în timpul actului propriu-zis. Mai mult, că senzația de plenitudine și sentimentele de afecțiune erau mult mai puternice decât la cei care se duceau imediat în partea lor de pat

ca să se culce. Pe scurt, este ca și cum acest sfert de oră ar prelungi și chiar ar spori plăcerea actului sexual.

Această constatare este evidentă la cei care au copii mici acasă, iar explicația e simplă: atunci când doi oameni care sunt împreună devin părinți, fiecare dintre ei renunță să mai lase copilul din el să se exprime, pentru că acum trebuie să se comporte ca un om matur. Este o frustrare care creează o lipsă inconștientă, iar aceasta din urmă dăunează împlinirii și stării de bine. Prin urmare, a reuși, chiar și pentru câteva minute, să redevii copil, pitulându-te la căldură pe genunchii partenerului/partenerei, te ajută să refaci legătura cu anii de demult prin senzațiile trăite. De aceea melanjul de tandrețe-blândețe de după actul sexual produce atâta plăcere. Este vorba despre o formă de celebrare a dragostei și de un mod de a te bucura mai deplin de ea.

Pe lângă că ne deschide ochii, acest studiu are așadar un merit enorm: într-o perioadă în care domină schimbarea rapidă a ideilor și opțiunilor, în care se trece rapid de la o activitate la alta fără să analizăm niciodată ceea ce am resimțit cu exactitate, el ne incită, ne îndeamnă chiar să ne acordăm timp, să fim atenți la noi înșine și la ceea ce resimțim profund, cu adevărat.

Binefacerile momentelor postcoitale

Aceiași cercetători au realizat un al doilea studiu, consacrat conversațiilor intime, mângâierilor și pozițiilor participanților după ce au făcut dragoste. Rezultatul observațiilor: aceste comportamente, atât la bărbați, cât și la femei, influențează în bine în mod semnificativ sentimentul de satisfacție în viața amoroasă.

Altă concluzie importantă pusă în evidență este aceea că, în săptămânile de după momentul *after sex*, subiecții încă simțeau

efectul benefic al acestuia. De ce? Pentru că dedicând timp iubirii după iubire se permite fixarea în memoria creierului erotic a acelor momente de plăcere durabilă. Procesul nu este greu de înțeles: imaginați-vă că tocmai ați terminat de luat o masă minunată; vă așezați într-un locșor liniștit și, timp de un sfert de oră, nu vă mai gândiți decât la clipele excepționale petrecute mai înainte; veți constata astfel, luni bune mai târziu, că nu ați uitat nimic din acea masă, fie ea prânz sau cină, care vi se va părea și mai fermecătoare, atât de tare ați sublimat deliciosul moment. Deoarece creierul a fost activat pentru a-și aminti mult timp starea de bine, ați reușit să vă înzeciți bucuria și să o faceți să dăinuie vreme îndelungată.

A face dragoste este întru câtva ca și cum ai pleca în vacanță, ca și cum ai pătrunde într-o nouă dimensiune. Se știe că, într-o călătorie, sfârșitul sejurului ne marchează cel mai profund. Pentru că memoria se concentrează mai mult pe binefacerile oferite de momentele de final, este preferabil să nu vă programați corvezi în ajunul plecării, pentru că vă scad moralul. Din contră, dacă vă petreceți ultima zi de vacanță incluzând în program ceva ce v-a făcut plăcere de-a lungul concediului – spre exemplu, un prânz la restaurantul preferat sau plimbarea favorită –, plăcerea va persista mult timp. De asemenea, pentru a prelungi această plăcere, la întoarcere, povestiți-le prietenilor cum v-ați petrecut vacanța: important este ca, la domiciliu, să păstrați cea mai frumoasă amintire cu putință despre experiența trăită. Vă veți încărca astfel bateriile pentru săptămânile următoare. Bineînțeles, există și o mare diferență între vacanță și actul sexual: nu poți face să dureze extazul acestuia din urmă... povestindu-l tuturor!

Regatul misterios al mirosurilor corporale

Chiar şi bărbaţii cei mai eleganţi se dedau unor plăceri pe care unii ar putea să le catalogheze drept „stranii"...

Astfel, fără să-şi dea seama, cea mai mare parte dintre persoanele mature de sex masculin îşi ating regulat testiculele, penisul sau partea interioară a coapselor, iar apoi îşi adulmecă degetele cu încântare. Parcă vă văd deja încruntându-vă, cu un aer dezgustat, când citiţi acest adevăr. Nu trebuie să ne fie scârbă, fiindcă acest gest furtiv, executat de multe ori la adăpost de priviri atunci când este conştient, nu ţine în niciun caz de o nevoie masculină de a verifica dacă „totul este la locul lui" şi de a se linişti sau, cum cred unii, de a afla dacă trebuie făcut un duş... În esenţă, este vorba de cu totul altceva: a simţi mirosul anumitor părţi ale propriului trup înseamnă a ne cunoaşte intim, a fi în legătură cu partea animală care există în fiecare dintre noi.

Însă de unde vine acest reflex?

Fiecare dintre noi are o amprentă olfactivă unică

Fiecare individ are un miros specific, iar modul în care îl interpretează îi aparţine doar lui. Acest miros se află în strânsă legătură cu straturile profunde ale memoriei, cu copilăria. Un străin nu ar

putea ști niciodată ce simțim când îl adulmecăm (sau când le adulmecăm, deoarece sunt mai multe mirosuri, în funcție de zona corpului, și fac oficiu de „semnătură" ce-l distinge pe fiecare de ceilalți, atât de mult țin de zona secretă). Mirosul corpului uman este atât de specific, încât există bureți pentru mirosuri care îi ajută pe experți să identifice delincvenții, aceste „arome" funcționând ca o amprentă digitală care nu poate fi ștearsă de la un loc al crimei. Câinii, spre exemplu, dispun de un GPS natural pentru detectarea mirosurilor și pot lua urma unui om după ce au adulmecat o haină pe care a purtat-o acesta.

Acest miros personal original este legat de microorganismele care se găsesc sub piele, dar și de ADN, de izurile generate de absorbția medicamentelor, de alimentație, de băuturi, de tutun, emanații ce se adaugă la mirosul de bază.

A mirosi cu degetele

În consecință, mulți bărbați recurg la propriile degete pentru a-și stabili cartea de identitate olfactivă, orientându-le cu prioritate către zonele cele mai bogate în difuzia mirosurilor intime: axilele, organele genitale sau zona interfesieră. Unii recunosc, spre exemplu, că obișnuiesc să exploreze aceste locuri înainte de culcare deoarece capătă astfel un sentiment de siguranță. Regăsirea mirosurilor cunoscute și personale dă senzația că te afli într-o bulă protectoare și binefăcătoare. Aceasta înseamnă că vei adormi pe un teritoriu olfactiv familiar care va servi, în întuneric, drept înveliș liniștitor. O reminiscență a timpurilor străvechi, când strămoșii noștri își foloseau probabil simțul olfactiv pentru a repera noaptea mirosurile străine și a fi astfel preveniți în caz de primejdie.

Simțul mirosului alterat, sănătate șubrezită

A-ți cunoaște propriul miros ar ajuta așadar la a distinge mai bine mirosul celorlalți și, în consecință, la a presimți eventuale pericole. Dar a percepe bine mirosurile constituie și un atu pentru sănătate. Iar a te mirosi înseamnă a-ți antrena simțul olfactiv pentru ca acesta să fie mai performant. Astfel, un studiu recent a arătat că subiecții obezi au un simț al mirosului mai slab, dar și că, atunci când se reîncadrează în limitele normale ale greutății, acesta se îmbunătățește. Alte cercetări au atestat că există o legătură între simțul olfactiv și longevitatea într-o stare bună de sănătate, persoanele care au un simț olfactiv prea puțin eficient prezentând o rată mai mare a afecțiunilor neurodegenerative.

Limbajul mirosurilor corporale

Mirosurile sunt strâns legate de creier și condiționează comportamentele. Dacă începe să ne placă cum miroase corpul nostru înseamnă că ne place propria persoană. Iar dacă ai încredere în mirosurile propriului corp, atunci ai liniște interioară, o stare de bine, o mai mare deschidere către raporturile sexuale. Aici este toată ambivalența mirosurilor: ele atrag și resping totodată. Dar unde se petrece bascularea?

Un mod de comunicare atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți, precum o cerneală simpatică sau o scriitură secretă, mirosul intim transmite mesaje pe care nu îndrăznim să le exprimăm cu voce tare. Peren și volatil în același timp, el poate fi parțial estompat, intensificat sau mascat, dar este mereu prezent și exprimă ceva. Parfumurile aplicate pe piele sau pe haine ar trebui alese în așa fel

încât să reușim să ne păstrăm identitatea olfactivă originală fără a o masca.

În schimb, se întâmplă ca anumite mirosuri să nu fie agreate de partener/parteneră. Este cazul celor degajate de zona interfesieră: dacă sunt prea puternice, ele pot, într-adevăr, să aibă un impact negativ asupra calității relațiilor sexuale. Această zonă este expusă macerărilor legate de menținerea în șezut mai mult timp, de transpirație, de alimentele prea condimentate și chiar de o igienă necorespunzătoare după eliminarea fecalelor. Permiteți-mi aici un sfat în acest sens: luați în calcul să vă spălați cu săpun, să vă clătiți și să vă uscați bine părțile intime după orice scaun. De asemenea, evitați lenjeria de corp din materiale sintetice și prea strâmtă.

Mirosul lacrimilor

Un studiu științific a arătat că un alt miros ignorat – și acest lucru vă va mira – stă în calea libidoului bărbaților, acela al lacrimilor femeilor. Într-adevăr, dându-le bărbaților să miroasă eșantioane din această secreție, cercetătorii au remarcat o scădere a dorinței sexuale, lichidul lacrimal conținând o serie de semnale chimice care acționează direct asupra creierului.

Totuși, le sfătuiesc pe femei să plângă atunci când simt nevoia să o facă, fiindcă plânsul ajută la liniștirea respirației în situații anxiogene și stresante, producând un efect calmant; lacrimile acționează ca regulatori ai stării de spirit și ajută la găsirea echilibrului în situații emoționale instabile, operând ca un val care spală plaja. Atunci când simțiți că veți izbucni în lacrimi, nu trebuie să vă abțineți, lăsați-le să curgă (lucru valabil și pentru bărbați), fiindcă ele scot în exterior ceea ce ne face rău în interior.

Mirosurile strângerilor de mână

Strângerea mâinii este o practică ancestrală pentru a comunica în mod pozitiv. Totuși, o echipă de specialiști au observat că un număr semnificativ de oameni își miroseau discret mâinile imediat după ce strângeau mâna altei persoane! Și au descoperit chiar un lucru uimitor: atunci când doi indivizi de același sex dau mâna, cei care au obiceiul de a-și mirosi palmele își adulmecă de fiecare dată mâna cu care au strâns-o pe a celuilalt. Invers, între sexe opuse, mâna mirosită era mereu cea care nu fusese folosită în cadrul salutului. Ca și cum, după o strângere de mână între sexe diferite, fiecare voia să-și recapete siguranța în privința propriei atractivități olfactive. În primul caz, este vorba despre adulmecarea celuilalt pentru a învăța să-l cunoști mai bine. Această practică apare ca o rămășiță a unor reflexe dobândite de-a lungul veacurilor... care nu mai sunt deloc adaptate (să recunoaștem) lumii în care trăim.

De la scurgeri involuntare la sentimente de rușine

Atunci când se discută despre cămine pentru persoane vârstnice, imediat ne gândim la dependență, la singurătate și la... incontinență urinară sau chiar anală. Pe scurt, la degradarea și simptomele ei care insuflă sentimente de teamă și de rușine. Or, este nevoie să vorbim despre aceste subiecte intime, pentru că ele privesc mai mulți oameni decât s-ar crede. Așa că, de vreme ce suntem într-un cadru restrâns și nimeni nu ne aude, să vă spun...

Ideea de a fi nevoiți să purtăm scutece spre finalul vieții (realitate de zi cu zi a multora dintre cei găzduiți în astfel de centre) ne dă fiori reci pe șira spinării. Iar recurgerea la ajutorul altei persoane pentru a-ți face nevoile este percepută, în mod logic, ca o suferință, ca o umilință cotidiană. Dar de ce anume ține această respingere, acest dezgust? De primii ani ai copilăriei. De faptul că, în profunzimile creierului, este ancorat ceea ce ne învăța mama, înainte de vârsta de 2 ani, când ne spunea: „Trebuie să înveți să fii curat, așa că hai, la oliță!", „Acum ești mare, nu mai trebuie să porți pampers"... și alte fraze cu atât mai culpabilizante cu cât fac parte din bagajul educației și vor să spună că „am crescut". De aceea, un adult care a făcut pe el și așteaptă să vină o persoană să-l schimbe îndură aceste momente ca pe o regresie insuportabilă, ca pe o adevărată probă psihologică. Pentru mulți este chiar un factor de depresie: faptul că te știi și te vezi într-o astfel de stare de dependență provoacă o depreciere a imaginii de sine și distruge

moralul bătrânului, indiferent de cât profesionalism ar da dovadă cei care îl îngrijesc.

Însă este posibil să ne protejăm la maximum de aceste neplăceri. Condiția ar fi să ne menținem sfincterele într-o stare bună. Prevenția în această materie este esențială, fiindcă schimbă situația; incontinența, fie ea urinară sau rectală, nu se instalează de azi pe mâine. De fapt, există faze intermediare, care trebuie să ne atragă atenția și să ne mobilizeze să aplicăm cât mai repede măsurile care pot fi luate.

În fața unui subiect atât de serios, ar trebui să nu ne mai ascundem după deget. Și, mai ales, să avem curajul de a vorbi deschis și obiectiv despre el, chiar cu riscul de a fi triviali pe alocuri spunând lucrurilor pe nume.

Incontinența urinară: un subiect care trebuie tratat cu foarte mare seriozitate

Femeile prezintă mult mai des decât bărbații incontinență urinară (în Franța, între trei și cinci milioane). Prea puține dintre ele merg însă la un consult medical din acest motiv, deși viața lor socială are de suferit. Să nu te mai poți întâlni cu prietenii sau să nu mai îndrăznești să ai raporturi sexuale din cauza acestui neajuns sunt lucruri care pot să dăuneze sănătății psihologice și generează chiar, pe termen lung, stări anxioase sau depresive.

Responsabilă pentru pierderile involuntare de urină este slăbirea perineului (o structură musculară mică, situată între anus și organele genitale externe), care suportă singur cele 30 de kilograme ale trunchiului. În perioada gravidității, acesta este pus la grea încercare și își poate pierde din tonicitate, iar la menopauză, țesuturile pot deveni mai puțin elastice din cauza deficitelor hormonale.

Trebuie să respingem din start ideea preconceptă conform căreia incontinența este apanajul vârstei înaintate. Două exemple

arată că acest flagel nu ţine cont de generaţie: cel al unei femei însărcinate care poate avea temporar, în timpul graviditătii sau imediat după naştere, mici pierderi accidentale de urină – în general, câteva şedinţe de tratament (reeducare perineală) duc la redobândirea controlului asupra vezicii urinare. Şi cel al unei tinere care, în urma unui strănut, a unei tuse sau a unui episod de râs intens, poate descoperi şi ea pe chilot câteva picături de urină – expresia populară „a face pe tine de râs" capătă atunci sens deplin...

Incontinenţa care poate să apară cu ocazia unei tuse sau a unui efort fizic are legătură directă cu presiunea din abdomen. De asemenea, uneori, vezica fiind prea sensibilă, se contractă pentru cantităţi minime de urină. Dacă este şi cazul vostru, ar trebui să mergeţi la un consult, pentru a-i descoperi cauza. Fiindcă poate fi vorba despre o infecţie urinară sau ginecologică, de calculi sau de polipi vezicali ori de un diabet. În alte situaţii, scurgerile urinare sunt provocate de zgomotul apei care curge sau de spălatul unui pulover într-un lavoar cu apă rece, de exemplu, contactul mâinilor cu aceasta fiind un cunoscut factor declanşator al simptomului în discuţie. Altă circumstanţă posibilă de incontinenţă minoră este aceea în care ştii că vei ajunge curând acasă şi că în cinci minute vei putea merge la toaletă, excitaţie ce declanşează o nevoie urgentă de a urina, însă în faţa căreia reacţiile pentru a opri acest lucru se blochează.

Chiar dacă se întâlneşte mai rar la bărbaţi, incontinenţa urinară survine şi în cazul lor, prin faimoasa picătură întârziată care pătează chilotul sau cearşafurile ori prin nevoia imperioasă de a urina, deşi jetul are presiune slabă. În ceea ce priveşte picăturile întârziate, încercaţi să apăsaţi pe traiectoria canalului uretrei la nivelul penisului, pentru a împinge afară şi ultimul rest de lichid.

În toate cazurile, vă sfătuiesc insistent să mergeţi la doctor. Astfel, tratarea adenomului de prostată (hipertrofia benignă a prostatei) permite eliminarea acestui tip de inconvenient.

Incontinență urinară, dublă osteneală

Pe lângă că este extrem de neplăcută, senzația de a nu se mai putea abține și de a trebui să dea fuga la closet de mai multe ori pe zi provoacă la cei și cele care o încearcă o stare permanentă de stres, care pe unii îi face să nu-și mai părăsească locuința. Faptul că ți-e frică să mai mergi la cinema, de teamă să nu deranjezi spectatorii ca să te duci la toaletă, și că, de cum ajungi undeva, cauți să afli unde e aceasta te epuizează cu timpul și îți taie orice chef de a mai ieși din casă.

Exerciții perineale pentru evitarea pierderilor de urină

În practică, atunci când un pacient semnalează incontinența urinară, îi recomand întotdeauna să meargă la medicul internist, deoarece în foarte multe cazuri, tratând problema de sănătate originară, simptomul va dispărea.

Cât despre cei care, în momentul de față, nu se simt vizați, este preferabil să-și maximizeze șansele de a nu fi vreodată victimele vreunei incontinențe.

În primul rând, luați în calcul să vă tonifiați zilnic mușchii perineali, timp de un minut. Stați în șezut și simulați oprirea urinării, fiind atenți la ceea ce simțiți: mușchii perineului se contractă. Repetați această contractare de 30 de ori, numărând până la 5 în timpul fiecărei contracții, și veți observa, după trei luni, că aveți o musculatură întărită a perineului, protectoare fidelă a continenței urinare. Din punct de vedere fiziologic, după vârsta de 30 de ani, pierdem anual între 1% și 2% din masa musculară, iar acest mic ansamblu de mușchi foarte solicitat își va pierde repede

puterea de control asupra scurgerilor urinare dacă nu îl antrenăm zilnic, aşa că haideţi să avem grijă de el!

Să ne protejăm vezica pentru a ne controla continenţa

De asemenea, este important să ne protejăm şi vezica. În primul rând, abţinându-ne să fumăm, căci tutunul este una dintre cauzele principale ale cancerelor de vezică. Apoi, limitându-ne consumul de cafea la trei ceşti pe zi, căci, dacă se depăşeşte acest prag, riscul de vezică instabilă creşte de 2,4 ori. Şi, în fine, evitând să consumăm alcool sau să bem cantităţi mari de lichide într-un timp foarte scurt.

Cum aflăm dacă suferim cu adevărat de incontinenţă urinară? Începeţi prin a vă urmări frecvenţa micţiunilor, având în vedere că, la un adult, acestea survin de până la şase ori pe zi şi o dată pe noapte, cu o emisie între 350 şi 500 de mililitri de fiecare dată. La persoanele de peste 65 de ani, emisia naturală de urină este cuprinsă între 250 şi 400 de mililitri, dată fiind capacitatea vezicii, cu până la opt micţiuni pe zi, fără ca acest lucru să ridice vreo problemă.

În cazul în care depăşiţi aceste cifre, iar doctorul nu a detectat probleme medicale specifice, rămâne o singură opţiune: reeducarea vezicii. La prima nevoie de a urina, în loc să mergeţi mintenaş la toaletă, încercaţi să vă abţineţi. Şi notaţi timpul scurs între apariţia necesităţii şi momentul în care aţi cedat; apoi încercaţi să prelungiţi această perioadă până la 15 minute. Pentru a vă putea abţine mai multă vreme, vă sfătuiesc să staţi aşezaţi, fără să vă mişcaţi, şi să vă gândiţi la altceva. Trimiteţi SMS-uri prietenilor, butonaţi telefonul... în acest timp, unul dintre muşchii puternici care se găseşte în vezică (detrusorul vezical) îşi va creşte, prin antrenament, capacitatea şi forţa. Aşa încât, progresiv, veţi observa reducerea numărului de micţiuni cotidiene, cu mari beneficii pentru confortul vostru.

Anus non-horribilis

Dacă putem să ne bazăm pe sfincterul nostru anal, încrederea în sine este mai mare, deoarece avem posibilitatea de a ne controla gazele intestinale și de a le expulza într-un mod cât mai discret, fără teamă de eliminările involuntare, care ridică atât probleme de igienă, cât și de convivialitate în cuplu. De aceea, dacă vom da atenție acestui sfincter, tratându-l ca pe un organ asemenea celorlalte, și nu ca pe unul stânjenitor, vom avea mai multe șanse să nu trecem prin neplăcuta experiență a incontinențelor anale odată cu înaintarea în vârstă.

De incontinență fecală, despre care se vorbește mult prea rar, suferă totuși un număr considerabil de persoane: 9% dintre bărbați și 13% dintre femei. Aceasta se traduce prin incapacitatea de a controla eliminarea materiilor fecale, fie ele sub formă solidă sau de diaree (exclud episoadele punctuale legate de o gastroenterită), care este pe cât de umilitoare, pe atât de dureroasă atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic.

Primele semne pot fi chiloții pătați la nivelul pliului interfesier, nevoile urgente de a merge la toaletă fără ca persoana în cauză să mai apuce să ajungă acolo, eliminarea necontrolată de gaze. Sunt tot atâtea situații jenante (și nu descriu nici pe departe realitățile trăite de victime) îngreunate de impresia că miroși tot timpul urât, deja evocată, care limitează relațiile sociale și pe cele de cuplu.

Vă aflați cumva în această situație? Cât o să mai îndurați un asemenea disconfort, ba chiar o asemenea rușine (care, de fapt, nu este nicio rușine)? Consultați un medic. Acesta va căuta o eventuală cauză organică aflată la originea simptomelor și va ști cum să vă ia greutatea de pe umeri.

Cât despre ceilalți, care nu aveți probleme, nu uitați că menținerea tonicității sfincterului anal este cea mai bună apărare împotriva unei eventuale incontinențe de tranzit.

Să ne asumăm sexualitatea protejându-ne totodată anusul şi pe noi înşine

Sexul anal, atât în cuplurile homosexuale, cât şi în cele heterosexuale, se practică tot mai frecvent[1]. Astfel, 40% dintre femeile cu vârsta între 20 şi 24 de ani şi 20% dintre cele care au între 25 şi 39 de ani declară că l-au încercat în cursul ultimului an.

Dacă sexul anal devine un obicei, atunci se impun anumite precauţii, cum ar fi delicateţea şi folosirea lubrifianţilor, pentru că raporturile brutale fără gel pot să deterioreze sfincterul şi să provoace, mai târziu, incontinenţă parţială sau totală. Poziţia persoanei penetrate contează foarte mult. Dacă se adoptă poziţia genupectorală, adică stând pe coate şi pe genunchi, sau lungit/ă pe spate, cu pumnii strânşi plasaţi sub fese, se facilitează deschiderea sfincterului anal. Să reţinem şi că după acest tip de act, în caz că urmează raporturi sexuale vaginale, este important ca prezervativul să fie schimbat sau ca penisul să fie spălat, pentru a nu pune în contact flora vaginală cu un alt mediu.

Două precizări importante în ceea ce priveşte acest act sexual: *primo*, nu facem nicio judecată morală în această privinţă. *Secundo*, nu se pune problema să gândim în termeni de curat şi de murdar atunci când ne dedăm acestei practici, pentru că, la fiecare scaun, rectul se goleşte complet, iar cele două foiţe ale ampulei rectale se apropie. Rectul, un simplu pasaj, este de fapt o zonă erogenă importantă: bogăţia sa în terminaţii nervoase explică de ce atât unii bărbaţi, cât şi unele femei obţin veritabile orgasme prin sex

1. În Franţa, fiecare face ce vrea în patul lui (sau în altă parte) cu cine consimte. Sodomia a fost chiar declarată legală în 1791 de către revoluţionari, însă nu este acceptată în multe alte ţări. De pildă, în India, contravenienţii riscă pedeapsa cu închisoarea, iar în Arabia Saudită, lapidarea, doar pe considerente morale sau religioase.

anal. La bărbat, contactul cu prostata chiar mărește plăcerea și poate declanșa senzații identice cu juisarea resimțită în momentul ejaculării. De ce credeți că, la unele cupluri heterosexuale, în timpul raportului, partenera execută un tușeu rectal, masând ușor și circular prostata (care se situează în fața anusului), dacă nu pentru ca bărbatul să aibă, ca și ea, o satisfacție maximă? Atenție totuși: o excitare prea intensă a prostatei poate sta la originea unei ejaculări precoce. Profit de ocazie pentru a vă destăinui o tehnică eficace dacă dorința devine prea puternică: depărtați cât mai mult posibil coapsele, trageți adânc aer în piept și mențineți penisul înăuntru: succes garantat.

Din punct de vedere fiziologic, practicat cu grijă și fără brutalitate, sexul anal nu prezintă nici cel mai mic risc pentru sănătate.

Să reținem totuși că, mucoasa anală fiind mai permeabilă decât cea vaginală, acest gen de raport sexual poate înlesni transmiterea unor boli infecțioase. Așadar, folosirea prezervativului este cu atât mai importantă. Sunt totuși mereu frapat de sentimentul de vinovăție în numeroase cupluri homosexuale sau heterosexuale care practică sexul anal. Unii cred încă (repet, în mod neîntemeiat) că este ceva rușinos sau murdar. Însă sexualitatea reprezintă un teritoriu liber și lipsit de griji, unde trebuie să te exprimi fără tabuuri. Ea se înscrie în sfera jocului, spontaneității și bucuriei. Drept consecință, culpabilizarea nu face decât să deprecieze plăcerea și să sporească stresul. Raporturile sexuale trăite sub imperiul culpabilității pierd esența a ceea ce face bine cuplului, iar efectul atât de binefăcător pentru trup și minte pe care îl reprezintă cocteilul de dopamină, oxitocină, serotonină și endorfine va fi aproape inexistent. De ce să ne constrângem astfel în mod deliberat?

*

Acceptând toate dimensiunile propriei sexualități învățăm să ne iubim și să ne acceptăm așa cum suntem, și nu cum vor alții să fim.

Dacă viața voastră este cea care vi se potrivește, puteți spune „Îmi iubesc viața", ceea ce reprezintă cel mai frumos omagiu pe care vi-l puteți aduce. Atunci când există un decalaj între ceea ce sunteți și ceea ce faceți, deschideți larg ușa unei nefericiri profunde, care se va manifesta prin pulsiuni alimentare necontrolate, prin fumat și/sau consum de alcool în exces, uneori prin apelarea la stupefiante – comportamente compensatorii care acționează ca niște cârje și care deschid calea bolilor ce le însoțesc.

Sexualitatea voastră este un test care vă spune adevărul despre voi. Puteți să vă prefaceți, să trișați, dar în adâncul ființei voastre vă veți simți rău. Vă veți trata cu asprime, când de fapt această plăcere constituie un izvor bogat de tinerețe și de stare de bine.

O zonă devine erogenă din momentul în care „o alocăm". Așa încât gândiți-vă fără prejudecăți la părțile precise ale corpului care vă provoacă cele mai multe senzații erotice. Dacă le identificați corect și le țineți minte, de fiecare dată când le stimulați veți simți și mai multă plăcere. Creierul reține ceea ce îi procură cea mai multă satisfacție pentru a elibera, de fiecare dată, o cantitate mai mare de hormoni ai fericirii (dopamină, oxitocină, serotonină, endorfine). Cunoscând aceste locuri intime, vă veți crea harta personală a plăcerii și, în același timp, veți diminua stresul, iar speranța voastră de viață într-o stare bună de sănătate va crește... ceea ce vă va face și mai mult bine.

Cum se menţine vie flacăra iubirii în cuplu

La începutul unei relaţii de cuplu, dorinţa sexuală este intensă. Dar, pe măsură ce anii trec, la multe perechi apetitul nu mai este acelaşi, lăsând loc tandreţei şi prieteniei sau regretelor şi frustrării. Această scădere a libidoului nu pică bine întotdeauna, aşa că unii se simt mai puţin atrăgători, ceea ce duce la sentimente de anxietate, la o pierdere a încrederii în sine, putând urma episoade de depresie, deseori mascată. Survin atitudini compensatorii: pulsiuni alimentare, prea mult tutun, alcool, uneori droguri... sau impulsul de a verifica dacă iarba e mai verde în altă parte.

Menţinerea dinamicii pozitive a cuplului necesită o voinţă comună. O serie de cercetători americani au descoperit, spre exemplu, că acele cupluri care se implică în activităţi noi (un hobby, drumeţii, călătorii, o activitate sportivă, cursuri de gătit, studierea unui instrument muzical, învăţarea unei limbi străine) reuşesc să combată libidoul scăzut.

Din contră, în cuplurile care cad în capcana rutinei şi se plictisesc de moarte, sexualitatea adoarme. Din punct de vedere neuropsihologic, fenomenul este uşor de înţeles. Atunci când două persoane se întâlnesc, primele raporturi sexuale sunt frecvente şi intense. Descoperirea celuilalt determină secreţia unor hormoni specifici, cum ar fi dopamina, care acţionează asupra creierului erotic, stimulându-l. Or, iniţiind o activitate nepracticată împreună până atunci, se încurajează eliberarea aceluiaşi tip de hormoni; aceştia

se trezesc și trezesc la rândul lor, într-un mod spectaculos, dorința sexuală. Observați în jurul vostru cuplurile care încep să facă împreună ceva nou și remarcați cum strălucesc de fericire.

Sunteți împreună de multă vreme? Dacă da, încercați această experiență! Există cu siguranță un teren de joacă pe care veți ști să pătrundeți împreună. Scrieți o nouă pagină a poveștii voastre de dragoste, și mai frumoasă decât cele dinainte, și veți împușca doi iepuri dintr-un foc: vă va crește libidoul și vă veți mări capacitățile cognitive, căci, cu cât ne deschidem spre noi activități, cu atât capacitățile creierului se dezvoltă, noutatea constituind un elixir antiîmbătrânire pentru neuroni, în timp ce rutina este o otravă care îi ucide lent.

În toate cazurile, a fi în doi este esențial. Un studiu recent a arătat că bărbații gustă tot atâta plăcere în raporturile sexuale vaginale și în cele orale, dar a stabilit și că, pe de altă parte, juisarea este mult mai slabă în situații de masturbare solitară.

Secretele orgasmului feminin

Orgasmul femeii nu apare la comandă și necesită activarea creierului erotic. Dacă partenerul sexual corespunde fantasmelor profunde, există mai multe șanse ca acesta să se producă. Aici se află, de fapt, ambivalența orgasmului feminin: un partener poate părea perfect (frumos, inteligent, atent), dar... nu se întâmplă nimic. Din contră, orgasmul poate surveni în cadrul unui raport sexual cu un *bad boy* care nu are nicio legătură cu imaginea valorizantă pe care am dori să o avem despre noi înșine și despre alegerile pe care le facem.

Orgasmul feminin flirtează cu inconștientul și cu nerostitul. Strâns legat de dorințele ascunse care merg uneori înapoi în timp până în copilărie, de exprimarea poftelor îngropate uneori atât de

adânc, încât pot fi uitate, el este partea nemărturisită și tăinuită în străfundul ființei noastre, care poate fi de fapt motivația ce pune totul în mișcare. De aceea, pentru a atinge orgasmul, trebuie ca femeia să aibă curajul de a se aventura pe terenul interzisului și al inexprimabilului.

Chimia orgasmului

O echipă medicală internațională a studiat resorturile anatomice care cresc frecvența orgasmului la femei. Cercetătorii au constatat că săruturile preliminare profunde ajută la sinteza kisspeptinei, un hormon care trezește libidoul și a cărui secreție este favorizată și de stimulările orale sau manuale la nivel vaginal sau clitoridian. Ei au mai observat că durata ideală a raportului sexual pentru optimizarea șanselor de a atinge orgasmul se situează între 7 și 13 minute.

Au fost notați și alți factori favorizanți: încercarea de noi poziții sexuale, conversația despre sex în timpul partidei pentru împărtășirea senzațiilor, purtarea de lenjerie intimă sexy sau practicarea stimulării anale. Relația cu partenerul este, bineînțeles, foarte importantă: prezența sentimentelor, faptul că îl întrebi pe celălalt ce i-ar face plăcere, atenția acordată fanteziilor și jocurilor pe care acesta le sugerează cresc frecvența orgasmelor. Rostirea de cuvinte impudice pe post de aperitiv permite o pregătire psihologică mai bună și participă la relaxarea necesară oricărui raport sexual de calitate.

Predispoziții fizice

Alți oameni de știință au încercat să afle dacă există predispoziții fizice pentru orgasm. În cadrul cercetărilor, aceștia au relevat faptul

că femeile care au tuberculul buzei superioare proeminent prezintă orgasme recurente. Dacă această zonă situată în centrul buzei superioare, cunoscută drept „arcul lui Cupidon", este bine definită, frecvența orgasmelor ar fi de până la 12 ori mai mare.

Au fost semnalate și alte particularități anatomice: spre exemplu, o distanță între vagin și clitoris mai mare decât cea dintre extremitatea și baza degetului gros de la mână ar face ca penetrarea să nu poată produce singură stimularea clitoridiană.

Orgasm vaginal sau clitoridian?

De fapt, în viziunea unor ginecologi, orgasmul nu ar veni din vagin, ci din proximitatea clitorisului, penetrarea provocând o stimulare a acestuia pe timpul mișcării de du-te-vino. Ați auzit cu toții de punctul Gräfenberg, prescurtat mai târziu în denumirea de „punct G"! Unii cred chiar că ipoteticul punct G ar corespunde zonei de contact dintre vagin și clitoris, nervii senzitivi având o acoperire mai bogată la nivel clitoridian decât vaginal. O echipă de ginecologi și de urologi a observat că penetrarea vaginală antrenează o mișcare clitoridiană mai mult sau mai puțin intensă în funcție de caracteristicile anatomice inițiale, rădăcina clitorisului fiind trasă de penis și presată de peretele vaginal.

Serul adevărului

În cadrul cercetărilor despre factorii favorizanți ai orgasmului, alți cercetători au scos în evidență faptul că lipsa de somn ar îmbunătăți lubrifierea vaginală și dorința fantasmagorică ce survine dimineața. Este posibil ca această constatare să aibă legătură cu

nivelul de testosteron, dar și cu efectul „serul adevărului", care ar induce o stare de relaxare. Este numită „ser al adevărului" aducerea unui subiect într-o stare intermediară între cea de veghe și cea de somn, de multe ori cu scopul de a-l determina să facă o mărturisire. În Statele Unite, în cadrul anumitor anchete polițienești, de exemplu, această stare reduce rezistențele psihologice și subiectul divulgă ceea ce probabil nu ar fi spus în perfectă stare de conștiență. În cazul nostru, nu este vorba, evident, despre injectarea vreunei substanțe care să inducă această stare, ci de faptul că lipsa somnului profund îl aduce pe individ în aceeași stare intermediară.

Pentru a conchide, reiese de o manieră semnificativă din numeroasele studii științifice pe această temă că orgasmul feminin este mai frecvent în caz de penetrare vaginală cu stimulare clitoridiană prealabilă sau simultană. Cifrele vorbesc de la sine: până la 60% dintre orgasme se produc cu stimulare clitoridiană și doar 30% atunci când aceasta nu este prezentă.

Sexualitatea: deschidere către propria libertate interioară

Într-un cuplu, sexualitatea este teritoriul privilegiat pentru a-ți exprima liber dorințele. De altfel, o cercetare științifică a arătat că există o corelație între faptul că vorbești despre acest subiect în timp ce faci dragoste și împlinirea vieții intime.

Sexualitatea reprezintă și un teritoriu al paradoxurilor. Oamenii de știință au fost astfel surprinși să descopere că senzațiile de durere și de plăcere activează aceleași mecanisme neuronale din creier. O echipă de cercetători canadieni a făcut cunoscut faptul că adepții unui sadomasochism moderat recunoșteau că practicile lor erotice specifice îi ajutau să se destindă și să se relaxeze total.

În ceea ce privește sexualitatea, trebuie așadar să îndrăznim să-i spunem totul celuilalt și să găsim partenerul/partenera care corespunde tendințelor noastre profunde, care să se „potrivească mănușă" cu ceea ce suntem noi, pentru ca apoi să putem vibra împreună pe aceeași lungime de undă. Atunci când acest lucru se întâmplă, ce noroc! Dar a ajunge până acolo și a putea comunica toate acestea este greu, căci alegerile intime profunde nu sunt neapărat conforme cu ceea ce este „politic corect". În orice caz, nu trebuie să ne simțim vreodată angoasați sau vinovați din cauza a ceea ce ne atrage din punct de vedere sexual, atât timp cât dorințele noastre nu sunt în afara legii.

Conectați-vă la frecvența sexuală adecvată

Pofta vine mâncând. La fel se întâmplă și cu raporturile sexuale: cu cât faci dragoste, cu atât cheful crește mai abitir. De exemplu, mângâierile regulate nu ne lasă aparatele reproducătoare să adoarmă și stimulează producția de hormoni, antrenând un cerc virtuos care ne dă ghes să repetăm actul amoros.

Un studiu recent a demonstrat că, în sânul cuplurilor în care partenerii sunt de multă vreme împreună, bărbatul propune acte amoroase de trei ori mai des decât femeia. Pe de altă parte, se constată o creștere a frecvenței lunare a raporturilor sexuale în cuplurile în care femeia ia inițiativa mai des. Cercetătorii au conchis că femeia este cea care deține controlul, și nu bărbatul, aruncând astfel în aer una dintre ideile preconcepute cele mai răspândite în materie de sexualitate.

Atunci când excitația precedă dorința

Și nu numai această idee...

Un grup de specialiști americani au publicat recent rezultatul unor cercetări care clatină din temelii ceea ce se știa până acum despre sexualitate.

De multă vreme, se susține că libidoul este carburantul care alimentează dorința de a face dragoste, pe scurt, scânteia care aprinde focul. Și, în mod tradițional, se adaugă că dorința apare prima, urmată la scurt timp de excitația sexuală. Ei bine, specialiștii despre care vorbeam au demonstrat că procesul nu se petrece în această ordine, ci exact invers: excitația sexuală apare prima, apoi apetitul sexual.

Acest detaliu este atât de important, încât nu mai e doar un detaliu. Excitația funcționează pe un sistem de tip pornit/oprit, în timp ce dorința sexuală este complexă și depinde de factori multipli. Acești medici au efectuat examene imagistice prin rezonanță magnetică (RMN) unor voluntari cărora li s-au prezentat imagini pornografice. Scopul era acela de a analiza reacțiile subiecților în timp real și de a determina zonele cerebrale ale excitației și dorinței. Concluzia: zonele creierului care declanșează dorința de a face dragoste se aprindeau la excitația imediată, cu mult înainte ca dorința să își facă apariția.

Aceste rezultate contrazic ceea ce ne imaginam până acum. Ele arată că nu noi hotărâm în ceea ce privește dorința de a face dragoste și că lucrurile se derulează altfel. Cu cât excitabilitatea crește într-o primă fază, cu atât dorința va progresa mai rapid în faza a doua. Este ca și cum, odată excitați, ne-am construi o poveste în cap pentru a justifica starea de euforie sexuală în care ne aflăm. Acest lucru înseamnă valorizarea artificială și evidențierea a ceea ce are mai bun celălalt pentru ca dorința să se înscrie într-o formă de raționalitate.

O speranță pentru libidoul scăzut

Această descoperire este de mare folos pentru a înțelege mai bine și a putea trata scăderea apetitului sexual. În loc să căutăm soluții pentru a spori dorința bărbaților și a femeilor, mai bine să identificăm întâi ce poate face să crească vertiginos excitabilitatea ambelor sexe, să găsim butonul de declanșare a acesteia.

Excitabilitatea este ceva foarte fragil, un început de foc care trebuie să fie întreținut, altfel se poate stinge la prima pală de vânt. Anumite circuite din creier susțin cu entuziasm excitația, în timp ce altele, stimulate, o opresc imediat, ca și cum am dispune de acceleratori și de inhibitori sexuali interni. Acești inhibitori pot lua mai multe forme și diferă de la un individ la altul: un miros, un cuvânt care strică atmosfera, o privire rece, preocuparea față de propriile activități profesionale sau chestiuni familiale, o melodie ce trezește amintiri neplăcute...

Atunci când apare excitabilitatea, dacă partenerul transmite semnale de consimțire (o privire încurajatoare, spre exemplu), trebuie să menținem excitația sexuală cu fervoare și fără vinovăție, să ne lăsăm purtați de val, preocupându-ne doar de momentul prezent, ca și cum am fi închiși într-o bulă, rupți de lume. Ceea ce provoacă această excitație nu are nimic de-a face cu raționalul, prin urmare nu încercați să o înțelegeți sau să o analizați: trăiți-o pur și simplu.

E de la sine înțeles că și întreținerea excitabilității atunci când are loc raportul sexual este esențială. Vorbim despre momentul în care mângâiem părțile corpului unde epiderma este fină și sensibilă: buzele, care pot fi explorate cu limba, pielea de sub ochi, interiorul brațelor, de ce nu și anusul, frenul care se găsește pe partea inferioară a glandului și, bineînțeles, clitorisul.

Atunci când sexualitatea pune întrebări

În calitate de medic, mi s-a întâmplat – în cadrul unei cine private sau la consultații – să trebuiască să răspund la tot felul de întrebări legate de sex și sexualitate. Unele dintre acestea deschid noi perspective.

Sexul și banii

Relațiile dintre sex și bani au fost mereu ambigue. Mai mulți cercetători au încercat să stabilească o scară ierarhică a plăcerii punând următoarea întrebare: „Ce vă provoacă mai multă plăcere: sexul sau banii?" și mobilizând resurse importante, cum ar fi RMN-ul funcțional cerebral. Spre surprinderea lor, au descoperit că aceste două plăceri nu sunt localizate în aceeași parte a creierului: cea legată de bani stimulează zone precise care nu au nicio legătură cu cele ce reacționează la plăcerea sexuală.

În practică, aceste zone diferențiate (care se activează pentru a genera senzații plăcute în ambele cazuri) reprezintă două sisteme fiziologice distincte ce nu comunică unul cu celălalt din punct de vedere anatomic. Experiențele care produc plăcere sunt conservate sub formă de amintire datorită sistemului limbic cerebral ce asociază emoția și memorizarea. Este cunoscut faptul că, din reflex, încercăm să reproducem experiențele care ne-au creat o puternică

stare de bine, constatare ce ne ajută să explicăm de ce alegem deseori același tip de partener.

Așadar, să ne îndreptăm mai precis atenția pe viitor asupra zonelor din creier care au legătură cu relațiile sexuale având drept răsplată banii. Care dintre cele două se activează? Cea legată de remunerație sau cea corespunzătoare plăcerii sexuale? Întrebarea rămâne deschisă...

Facem dragoste ca să slăbim? Da, dar nu așa cum se crede

În 25 de minute de sex, un bărbat pierde în medie 100 de calorii, iar o femeie, 70 de calorii. Prin urmare, suntem departe de părerea preconcepută conform căreia dacă faci dragoste slăbești, rezultatul în acest sens fiind modest – cu excepția cazurilor în care „partidele" sunt extrem de „sportive" și durează mult.

Totuși, oameni de știință britanici au descoperit că raporturile sexuale au și efectul de a tăia foamea: actul în sine diminuează în mod clar tendința de a ciuguli câte ceva între mese, vector al kilogramelor inutile. Cum ciugulitul survine rar în caz de foame reală și se manifestă prin serii de pofte alimentare necontrolate, iar scopul lui este acela de a ne scăpa de un stres, de o angoasă, de a alunga o stare pasageră de deprimare prin căutarea unei alinări în ceea ce avem comestibil la îndemână (de preferință gras și dulce), un act sexual răspunde unor astfel de pulsiuni.

Și asta dintr-un motiv întemeiat: atunci când facem dragoste, corpul secretă oxitocină, hormon al atașamentului, dar și al plăcerii. Acest hormon induce o stare de relaxare profundă, activează natural circuitele de recompensă din creier, care nu mai au, în consecință, nevoie de ciugulit pentru a se activa punctual.

Dinți frumoși pentru o sexualitate magnifică

În încheierea acestui capitol, sunt bucuros să vă dezvălui una dintre cele mai recente descoperiri ale comunității științifice. O descoperire care, vă mărturisesc, mi-a plăcut enorm, mai ales fiindcă, după mulți ani de practică medicală, mă minunez aflând în fiecare săptămână lucruri noi despre acest mecanism uluitor care este corpul uman.

Un grup de cercetători din Granada, Spania, au constatat că bărbații care prezintă o inflamație cronică a gingiilor sunt de două ori mai predispuși tulburărilor de erecție decât cei cu dinți sănătoși. Parodontita pregătește terenul pentru numeroase bacterii care pot fi apoi parașutate în toate părțile corpului, inclusiv în celulele vaselor de sânge din penis – care participă la fluxul sangvin pentru a obține o erecție zdravănă!

Concluzia este logică, dar și un pic suprarealistă: un consult anual efectuat de dentist și un periaj dentar meticulos zilnic (minimum) permit încheierea unei alianțe între respirația plăcut mirositoare și... erecțiile puternice! Cine ar fi crezut?! Este o dovadă că o igienă corespunzătoare face bine întregului organism, așa cum ne vom da seama imediat.

PARTEA A III-A

Ţinta noastră – igiena

Rezervoarele ascunse pline de microbi care declanșează boli

Microbii sunt peste tot, iar gesturile prin care îi disemănăm sunt numeroase. Igiena se păstrează și se ține sub control în fiecare zi, cum urmează să vedem.

Cu degetele în nas

Ah, scobitul în nas... Un sport național, chiar mondial, practicat de orice ființă umană care are câteva clipe de răgaz. În mașină, în fața televizorului, la cinema... a băga cu desfătare degetul într-una dintre nări este un gest curent.

Scobitul în nas este un gest sănătos?

Să fi făcut bine natura atunci când ne-a dat o grosime a indexului perfect adaptată circumferinței nărilor?

Avem la dispoziție în permanență un instrument ideal pentru a ne curăța nasul. Pe parcursul zilei, nările, care funcționează ca niște filtre, se încarcă cu mizerii care provoacă o senzație neplăcută de jenă. Singur în mașină la semafor, în intimitatea toaletelor, a sălii de baie, ca și în pat, după ce lumina este stinsă (cine nu și-a pus niciodată întrebarea ce să facă cu inoportuna pradă extrasă?), fiecare scotocește metodic în interiorul propriului apendice nazal. Dar, așa cum au arătat cercetătorii, fiecare o face în ritmul său.

O echipă de oameni de știință americani a realizat, într-adevăr, un studiu clinic consacrat persoanelor care își bagă degetele în nas și a descoperit că 1,2% din populație o face în mod repetitiv, chiar compulsiv, cel puțin o dată pe oră, unii aproape din sfert în sfert de oră. Prin acest gest, cei în cauză contracarau de fapt situații de stres și de anxietate, unii anticipând remarca unei persoane care

le-ar fi semnalat că le iese ceva din nas, observaţie ce le-ar fi provocat un sentiment de ruşine inimaginabil. Cercetătorii au numit acest comportament obsesiv „rinotilexomanie". Cu această ocazie, au întâlnit chiar şi persoane care, din cauza scobitului brutal, ajungeau să se rănească: cineva şi-a străpuns septul nazal, altcineva şi-a crestat nara cu unghia, iar o femeie a reuşit chiar să-şi perforeze sinusul.

Alţi medici, din India, au studiat această practică la copii şi adolescenţi, care au admis cu toţii că se scobesc în nas cam de patru ori pe zi. Interesant este că 12% dintre ei au recunoscut că fac acest lucru din pură plăcere, pentru a-şi produce o senzaţie de delectare, fără a avea nicio nevoie reală de a-şi elibera nările.

Şi printre subiecţii adulţi există persoane care fac acest gest doar „pentru a se simţi bine". Nu trebuie să vedeţi aici vreo obsesie senzuală din partea mea, dar nu pot să nu mă gândesc la imaginea degetului care intră într-o cavitate călduţă şi umedă, un fel de mic coit simbolic făcut repede şi bine, o formă inconştientă de liniştire şi de eliberare de frustrări prin reproducerea în secret a unui raport amoros imaginar. În orice caz, acesta poate fi un loc de joacă ideal pentru psihanaliştii care interpretează cotidianul. Notaţi de altfel, ca idee, că s-a observat că băieţii se scobesc în nas mai des decât fetele. Cine ştie de ce...

Nu vă băgaţi degetele murdare în nas

Un lucru este sigur: scobitul în nas cu degetele murdare comportă riscuri pentru sănătate, fiindcă microbii care se găsesc pe degete (cum ar fi stafilococul auriu, vector al unor boli) pătrund atunci din exterior în interiorul organismului. Lansate pe neaşteptate într-un mediu umed, la 37 de grade, ideal pentru dezvoltarea lor, şi beneficiind, începând din nas, de căi naturale de propagare, aceste bacterii patogene pot provoca infecţii în diferite părţi ale corpului.

Cercetători de la Universitatea Cambridge au remarcat astfel că persoanele care se scobesc în nas foarte des au un grad semnificativ mai ridicat de contaminare la infecţiile cu stafilococul auriu. Alţi cercetători au descoperit că subiecţii care îşi scotocesc mereu nările cad mai des victime ale streptococilor patogeni, cauzatori de pneumonii.

Ce se găseşte în nas nu se mănâncă!

Un număr mare de copii, dar şi unii adulţi bagă în gură ce scot din nas. Îmi închipui dezgustul unor cititori, însă întrebarea care se pune nu este dacă „e un lucru bun sau rău", ci mai degrabă care sunt riscurile unui astfel de comportament.

Primul pericol este un procent de bacterii patogene crescut peste normal. Unii au avansat ideea (năucitoare) că acest obicei nu chiar gastronomic ar întări sistemul imunitar, însă acest lucru nu a fost dovedit niciodată. Aşa că, de vreme ce există îndoieli, să ne abţinem de la astfel de „gustări".

Atenţie, este periculos să ne smulgem părul din nas!

Firele de păr din nas funcţionează ca nişte măturici. Una dintre sarcinile lor este aceea de a ţine microbii afară, protejând fosele nazale, porţile de intrare către restul organismului. Ele formează astfel un fel de barieră protectoare ideală, un zid de apărare care l-a făcut pe un medic newyorkez să afirme: „Smulgerea firelor de păr din nas se află la originea unor infecţii care pot fi uneori fatale".

Inspirăm pe nas şi expirăm pe gură, ceea ce permite aerului exterior să fie umidificat, filtrat şi încălzit înainte de a fi folosit de plămâni. O serie de cercetători au semnalat că smulgerea părului

din nas creşte frecvenţa alergiilor lăsând cale liberă alergenilor, stafilococului auriu şi moleculelor toxice, mai ales celor cauzate de poluare. Fiecare fir de păr smuls contribuie aşadar la deteriorarea unui filtru natural. Pe deasupra, odată scos acesta, rămâne o inflamaţie locală – nişă perfectă pentru microbii agresivi.

Stafilococul auriu se află la originea unor boli care merg de la benignele, dar dureroasele panariţii şi furuncule până la gravele intoxicaţii alimentare, pneumonii, infecţii ale valvelor cardiace, trecând prin septicemii, letale în caz de rezistenţă la antibiotice. Firele de păr nazale pot conţine bacterii patogene: dacă ne frecăm la ochi imediat după ce le-am smuls, se poate întâmpla să facem conjunctivită.

Cum să procedăm pentru a nu mai lăsa vederii fire de păr care ies din nas? Le retezăm cu foarfece dezinfectate înainte şi după folosire. Dacă utilizaţi o maşină de tuns electrică, aceasta trebuie curăţată la fel, dar mai ales să fie de uz strict personal. Este mai bine deci să aplicăm acest procedeu noi înşine, acasă, nu la frizerie sau în saloanele de înfrumuseţare, unde maşinile de tuns pentru părul din nas se folosesc uneori în mod colectiv.

Arta de a ne curăţa corect nasul

Toaleta nasului face parte din gesturile naturale care conferă o stare de bine imediată, pentru că ne simţim mai curaţi odată ce am scăpat de materialul indezirabil care ocupă spaţiu sau îl blochează. Urmează câteva reguli.

În prealabil, este important să ne spălăm riguros şi cu delicateţe mâinile (având grijă să nu ne producem vreo rană cu unghiile), pentru a evita introducerea în nări a bacteriilor patogene sau a virusurilor amintite mai sus. După curăţarea nasului, iarăşi ne spălăm pe mâini.

Există un moment potrivit pentru această acțiune? În opinia mea, da: seara, înainte de culcare, și dimineața, dar numai în baie. Completați curățarea suflându-vă nasul, concentrându-vă pe rând pe câte o nară, pentru a elimina complet eventualele reziduuri. Nu ezitați să vă trageți nasul și să scuipați în lavabou ceea ce s-a strâns, fiindcă astfel vă veți elibera faringele. Nu ar fi rău să adăugați acestor gesturi ritualul japonezilor, care își completează toaleta printr-o gargară cu apă sărată sau carbogazoasă, cu scopul de a curăța bine criptele amigdaliene unde se pot refugia microbii.

Curățenia nazală generală

După cum am văzut, nasul ne protejează, dar și noi, la rândul nostru, ar trebui să-l protejăm printr-o igienă impecabilă. Iar spălarea lui, practică foarte veche al cărei temei l-am uitat, din păcate, este esențială. Dacă îl spălăm în fiecare dimineață, începem ziua cu dreptul! Avem atunci senzația de curățenie, de respirație ușoară și de percepție mai bună a mirosurilor – ceea ce este adevărat, fiindcă mucoasele nazale funcționează astfel mai bine, iar iritațiile scad. Eliminăm astfel și secrețiile care se acumulează în timpul zilei și îmbunătățim funcționarea bronhiilor. Dacă veți privi în chiuvetă ce iese din nas, nu veți mai avea dubii referitoare la utilitatea procedeului despre care vorbim.

Nu ne rămâne decât să îl practicăm cu discernământ. Metoda este simplă: aplecați capul și, cu ajutorul unui nebulizator, instilați ser fiziologic sau soluții pe bază de apă de mare în fiecare nară, pe rând. Alegerea lichidului depinde de nivelul de practicitate și de gradul de toleranță al fiecăruia. În unele țări, se folosește un recipient în formă de lampă cu ulei în care se pune apă călduță cu puțină sare; se lasă să curgă încetișor conținutul în fiecare nară, cu capul lăsat pe o parte, pentru a se obține o spălare adecvată a

foselor nazale. Am practicat această metodă în India şi trebuie să recunosc că am fost cucerit de simplitatea ei. După ce am terminat spălarea, este esenţial să ne ştergem nasul, apăsând pe o nară pentru a o închide şi suflând fără să forţăm pe cealaltă.

Făcând aceste lucruri sănătoase zilnic, veţi evita stagnarea prea multor „agenţi externi" în cavităţile nazale şi vă veţi transforma din nou nasul într-un filtru eficient, capabil să se apere de numeroşii microbi care provoacă răceli. Pentru alergici, acest procedeu înseamnă eliminarea alergenilor, iar pentru noi toţi înseamnă îndepărtarea din organism a particulelor ce ţin de poluarea atmosferică. Şi nu durează decât maximum două minute.

Pentru informare, la un interval de una până la cinci ore, schimbăm nara prin care respirăm: fenomenul poartă numele de „ciclu nazal". Vasoconstricţia se produce alternativ pe o parte, apoi pe cealaltă, reacţie fiziologică ce ne permite să simţim mai bine mirosurile. Aşa că nu vă impacientaţi atunci când una dintre nări vă este parţial înfundată: este ceva absolut normal.

Lenjerie şi bluejeans

Fără lenjerie intimă în timpul nopţii

Vaginul are o ecologie microbiană perfectă şi armonioasă, care participă la lubrifierea sa completă şi asigură o reacţie promptă în caz de agresiuni bacteriene, de tip gonococ sau Chlamydia. Un bun echilibru al florei între anumite bacterii şi drojdii garantează un real confort intim.

O floră a vaginului sănătoasă include lactobacili (bacterii bune) (specie diferită de cea din iaurturi, bineînţeles) în număr mare. Aceştia se hrănesc cu glicogenul produs de celulele vaginale şi convertesc zaharurile în acid lactic, scăzând pH-ul vaginal şi creând un mediu ostil germenilor indezirabili. În practică, creaţiile naturii sunt aşadar bine construite: vaginul fabrică spontan substanţele antibacteriene care îl protejează.

Numeroase cercetări recente s-au aplecat asupra florei intestinale, însă mult prea puţine au fost consacrate florei vaginale. Or, microbiomul vaginal intervine în mod semnificativ în starea de sănătate a femeii. Astfel, se întâmplă ca o serie probleme bacteriene să provoace mirosuri îngrijorătoare, care fac necesar un consult medical. În acest caz, fac o recomandare: evitaţi cu orice preţ duşurile vaginale sau folosirea săpunului şi a altor antiseptice care nu sunt prescrise de medic. Aceste produse pot dezechilibra flora, vulnerabilizând-o în faţa agresiunilor microbiene. Vrând să ne menţinem curaţi, producem de fapt efectul invers.

Unii specialişti în microbiologie chiar sfătuiesc femeile, pentru menţinerea florei vaginale normale, să nu poarte chiloţi pe timpul nopţii. Obiectivul este de a permite păstrarea unei ventilaţii optime pentru zona genitală şi de a o face mai puţin umedă. Conform acestora, chilotul creşte căldura, care destabilizează echilibrul florei, şi chiar umiditatea, doi factori care favorizează iritaţiile locale. Dacă vă este cu neputinţă să vă lipsiţi de acest obiect de lenjerie (la menstruaţie, spre exemplu), încercaţi totuşi să nu achiziţionaţi lenjerie intimă din materiale sintetice şi să optaţi pentru bumbac, care absoarbe mai bine umiditatea provocată de căldură şi de transpiraţie.

Epilare totală şi blugi prea strâmţi – un cocteil exploziv

La rândul lor, o serie de medici americani s-au interesat de o practică ce ia amploare de mai mulţi ani încoace: epilarea integrală în combinaţie cu purtarea de blugi slim fit. Obiectivul lor era să verifice dacă această modă comportă riscuri pentru sănătatea feminină. Astfel, au format două grupuri care cuprindeau peste 200 de femei, monitorizate timp de un an. În primul grup, participantele îşi luau angajamentul să poarte pantaloni strâmţi şi să se epileze inghinal, în celălalt îşi păstrau pilozitatea şi se îmbrăcau cum credeau de cuviinţă. După 365 de zile, rezultatul a fost fără echivoc: primul grup cunoscuse de două ori mai multe vulvo-vaginite, mergând de la o simplă jenă până la iritaţie dureroasă sau chiar fenomene infecţioase.

Explicaţia este, de fapt, extrem de simplă: pantalonii prea mulaţi favorizează transpiraţia şi macerarea tegumentului în această zonă sensibilă, iar absenţa părului face ca hainele, frecând pielea, să o irite foarte tare. Prin urmare, faceţi alegerea cea bună între trendurile care dictează ceea ce purtăm şi menţinerea unei stări de sănătate optime.

Nu încercați să imitați pe toată lumea, creați-vă un stil și reguli proprii, simțiți-vă libere să alegeți ceea ce vi se potrivește pentru a exprima cine sunteți cu adevărat... nu sunt oare acestea semne ale unei personalități puternice mult mai atractive decât să vă conformați unui tipar, mai ales atunci când în joc se află propria voastră sănătate? O ținută grațioasă a capului, un mod simplu de a sta drept în chip firesc, niște poziții armonioase contribuie mai mult la eleganță decât orice „tendință" uniformă. În consecință, este inutil să jucați rolul femeii care poartă branduri la modă, arborând, cu litere de-o șchioapă, pe un tricou, pe o curea sau pe o geantă numele unei mărci de lux: felul vostru de a zâmbi și de a vă exprima va face ca frumusețea și grația voastre fără artificii să radieze mult mai mult decât niște logouri ostentative.

Inamicii igienei pândesc peste tot

Microbii amenință mereu, de peste tot, chiar și atunci când nu te aștepți. Terenurile lor de acțiune predilecte sunt variate, multiple, surprinzătoare. De aceea, pentru a nu ne îmbolnăvi foarte des, este nevoie de vigilență și, mai ales, de o bună cunoaștere a capcanelor pe care le întind acești mici adversari redutabili. Urmați-mă și veți descoperi obiectele și ungherele neobișnuite unde nici prin gând nu ne-ar trece că s-ar putea ascunde. Veți învăța mecanismele de reacție rapidă pe care trebuie să le adoptați.

Credit nelimitat de microbi: cardurile bancare

Este vorba despre o afacere cu bani murdari, în sensul propriu al expresiei, despre un credit nelimitat, dar nu în euro. Mi-ar plăcea să vă anunț că vorbim despre un câștig financiar care vă va ajuta să vă împliniți toate dorințele, însă povestea este mult mai gravă și de cu totul altă natură: mă refer aici, de fapt, la o rezervă imensă de... microbi!

Cardurile bancare, acești câțiva centimetri pătrați de plastic, sunt manipulate de o mulțime de persoane: voi, taximetristul, vânzătorul, ospătarul etc. Și, de fiecare dată când plătiți, ele se transformă în cuiburi de microbi. Pentru a verifica acest lucru, am hotărât, împreună cu profesorul Vialette de la prestigiosul Institut

Pasteur din Lille, să facem o prelevare de probe de la două grupuri din acest oraș și din Paris. Au fost analizate 95 de carduri, aparținând unui număr de 95 de subiecți diferiți. Menționez că acest test nu se petrecea într-o perioadă de epidemie de gripă sau de gastroenterită. La prelevarea probelor, efectuată cu ajutorul unei mici perii cilindrice, a fost vizată în special zona în relief a cardurilor, cea corespunzătoare cifrelor.

Aceste numere constituie excelente medii prielnice dezvoltării microbilor, cercurile ce intră în alcătuirea cifrelor 0, 6, 8 sau 9 fiind adevărate paradisuri pentru bacterii, unde acestea se și multiplică.

Mai precis, pe aceste 95 de eșantioane, nivelul de contaminare varia între patru și 300 de colonii bacteriene pe fiecare card: 16% dintre ele, adică un card din șase, prezentau rate foarte mari de contaminare (mai mult de 200 de colonii pe 25 de centimetri pătrați), iar 12%, adică un card din opt, erau, de asemenea, purtătoare de ciuperci.

Prin urmare, sfatul meu stăruitor este să vă curățați regulat cardul de credit (în special în perioadele de epidemie de gripă sau de gastroenterită, fiindcă riscul de transmitere a bolilor prin intermediul acestuia este foarte mare), un gest de igienă simplă, care vă va ține departe de primejdie.

Meniul mizerabil

În același registru, analize efectuate în restaurante din Spania au arătat gradul înalt de contaminare cu microbi al meniurilor. Motivul este întemeiat: acestea nu sunt aproape niciodată spălate sau dezinfectate, deși sunt atinse, la fiecare servire, de mâinile (de multe ori murdare) a nenumărate persoane – chelneri, clienți...

Cercetătorii au remarcat că meniurile reprezentau un suport pentru procesul de contaminare încrucișată microbi-alimente,

provocând gastroenterite şi/sau gripe. Ca şi în cazul cardurilor bancare, au evidenţiat o mare diversitate de bacterii, cum ar fi stafilococul auriu, cunoscut pentru perioada de supravieţuire care poate ajunge la câteva zile.

Sfatul meu practic:
Spălaţi-vă pe mâini după ce daţi comanda de mâncare...

Ca să nu mai vorbesc de solniţe, al căror bilanţ bacteriologic la fel de dezgustător pot doar să mi-l imaginez. Cel mai indicat este să nu le folosiţi deloc. În acest fel, veţi face mult bine sănătăţii voastre, fiindcă sarea măreşte riscurile de hipertensiune arterială şi de cancer la stomac, stimulează prea mult apetitul şi contribuie la depunerea de kilograme inutile.

Habitaclurile maşinilor – bazine de microbi

Deseori, maşinile sunt pe cât de strălucitoare la exterior, pe atât de murdare în interior. De ce? Pentru că mulţi dintre noi mâncăm la volan şi aerisim doar puţin, mai ales de la introducerea aerului condiţionat pe scară largă. Toate acestea creează condiţiile ideale pentru înmulţirea microbilor: timp, umiditate şi resturi alimentare.

În consecinţă, curăţaţi, spălaţi şi uscaţi regulat volanul şi mânerele din vehicul – pe scurt, tot ce atingeţi la fiecare deplasare. Iar atunci când folosiţi pompa de alimentare cu combustibil pentru a face plinul, nu uitaţi să vă daţi pe mâini după aceea cu un gel hidroalcoolic, deoarece aceasta este puternic contaminată la nivel microbian.

Soluția: „Lămâia curăță rapid"

Insist de multă vreme asupra necesității de a ne spăla pe mâini înainte de a merge la masă, ritual care scade semnificativ infecțiile gastrointestinale, otorinolaringologice și respiratorii. Explicația este simplă: atingând ceea ce ducem la gură, cum ar fi pâinea sau cartofii prăjiți, transportăm microbii din exteriorul corpului în interior. Or, în perioadele de epidemii de gripă sau de gastroenterită, riscul este mult mai ridicat.

A fi curat pe mâini înainte de a te instala în fața farfuriei nu este totuși mereu ușor, mai ales la restaurant, pentru că toaletele sunt uneori foarte murdare, iar mâinile voastre, deși curățate, riscă să fie contaminate microbian atunci când apăsați clanța ușii pentru a ieși. Iar când știm că un virus rămâne activ mai multe zile și că cineva poate fi contaminat cu trei zile înainte ca persoana transmițătoare să se îmbolnăvească, continuarea este lesne de imaginat.

Ei bine, există o soluție simplă: cereți o jumătate de lămâie. Ca să știți, în Franța, lămâia (precum sarea, piperul, uleiul sau oțetul) nu se plătește. Stoarceți așadar câteva picături de zeamă în palmă, frecați-vă bine mâinile (fără să uitați spațiile interdigitale și unghiile), apoi ștergeți-le cu un șervețel. Printr-un singur gest, veți avea mâinile curate și plăcut parfumate.

Lămâia este o armă naturală antibacteriană redutabilă, nu prezintă niciun pericol și poate fi folosită fără reținere. Puterea ei activă, în special împotriva bacteriilor de tip stafilococ auriu sau a anumitor tulpini de *Escherichia coli*, este faimoasă. Eu fac uz de ea de fiecare dată când am ocazia, storcând înainte și câteva picături în apa pe care o beau, ceea ce conferă un gust bun lichidului și o senzație minunată de prospețime.

În ceea ce privește lămâia și citricele în general, trebuie să avem în vedere un studiu științific recent cel puțin surprinzător. Acesta a relevat faptul că persoanele care beau zilnic suc de citrice în

cantitate mare prezintă o rată a cancerului de piele cu 30% mai mare. Pentru moment, savanţii au observat fenomenul, negăsindu-i încă explicaţia. Singura recomandare pe care o putem face băutorilor înrăiţi de astfel de sucuri este să meargă anual la dermatolog şi să se protejeze corespunzător de soare. Este adevărat şi că unele citrice, cum ar fi grepfrutul, perturbă funcţionarea medicamentelor, făcându-le uneori inactive. Ceea ce este natural nu e întotdeauna şi nepericulos.

Curelele de ceas dubioase

Întreaga comunitate ştiinţifică recunoaşte că spălatul mâinilor este esenţial pentru sănătate. Dar vă închipuiaţi oare că undeva în proximitatea mâinilor microbii stau ca-n sânul lui Avraam, abia aşteptând să aterizeze pe ceea ce atingeţi? Vinovatul: cureaua de la ceas. Niciodată spălată, dar murdărită în fiecare zi. Atunci, la ce bun să ne dăm silinţa să ne spălăm cu grijă palmele şi degetele, dacă trebuie să coabităm cu un rezervor de mizerie?

Umiditatea transpiraţiei, contactul cu tot felul de contaminanţi şi absenţa oricărei picături de săpun pregătesc terenul perfect pentru multiplicarea microbilor pe aceste bucăţele de piele. Studii ştiinţifice au scos în evidenţă faptul că ele sunt purtătoarele unei faune bacteriene impresionante (un mix de bacterii, drojdii, ciuperci...), cercetătorii semnalând existenţa unor curele de ceas de trei ori şi jumătate mai contaminate decât un capac de WC. Acum înţelegem de ce chirurgii nu au voie să poarte bijuterii sau ceasuri în sala de operaţie.

Există şi aici o soluţie: purtarea brăţărilor de ceas din oţel inoxidabil, din material sintetic textil, din plastic lavabil sau chiar a unui ceas rezistent la apă şi săpunirea lor regulată, având grijă apoi să le clătim şi să le uscăm bine. Ceasul propriu-zis poate fi curăţat cu un gel hidroalcoolic şi un tampon din bumbac.

Un ultim detaliu important: vă sfătuiesc să aruncați imediat după utilizare brățările temporare distribuite în cadrul festivalurilor, de pildă. Știu că multora dintre voi le place să le păstreze la mână ca o amintire sau pe post de amuletă, însă un studiu britanic a demonstrat că sunt de 20 de ori mai contaminate decât este normal.

Riscurile de care nu suntem conștienți

Pericolul nu se află întotdeauna acolo unde credem noi că s-ar afla. O serie de cercetători au făcut cunoscut recent rolul igienei orale precare în dezvoltarea maladiei Alzheimer, a numeroase forme de cancer și a unor afecțiuni cardiovasculare. Sunt vizate chiar și disfuncțiile erectile. Cum s-a ajuns la asemenea concluzii?

Boala Alzheimer nu beneficiază (pentru moment) de niciun tratament. În schimb, prevenția a progresat. Spre exemplu, medicii au descoperit în creierul pacienților prezența unor proteine toxice provenite din bacterii patogene, *Porphyromonas gingivalis*, care se regăsesc și în zona buco-dentară a persoanelor în cauză. Prin urmare, bacteria, care provoacă inflamări ale gingiilor ce pot ajunge până la retracție gingivală, migrează.

Alte bacterii provenite din gură cresc semnificativ frecvența anumitor cancere. Este cazul bacteriei *Helicobacter pylori*, ce provoacă ulcer gastric, boală care, netratată, duce la o stare inflamatorie constantă și netezește drumul către cancerul la stomac. Or, printr-un tratament antibiotic adecvat, această bacterie este eliminată. S-a mai constatat și că alte bacterii care se află printre cauzele inflamării gingiilor favorizează apariția cancerului de pancreas, de esofag sau de colon și chiar a bolilor cardiovasculare. Pentru a vă proteja, recomand o vizită anuală la dentist, un periaj atent al dinților, cu folosirea aței dentare după fiecare masă și, bineînțeles, evitarea pe cât posibil a produselor dulci.

Accidentele vasculare cerebrale sunt şi ele implicate şi legate, în unele situaţii, de afecţiuni ale cavităţii bucale. În mai 2019, o echipă de specialişti de la Universitatea din Tampere (Finlanda) a identificat fragmente de ADN provenind din bacterii din cavitatea bucală în embolusuri cerebrale care se aflau la originea unor accidente vasculare neurologice. Din 75 de pacienţi victime ale congestiilor cerebrale, 79% prezentau fragmente de bacterii specifice provenind din cavitatea bucală!

O igienă buco-dentară necorespunzătoare are deci repercusiuni indirecte, putând fi foarte dăunătoare pentru sănătate. Inflamarea gingiilor creează un mediu după care bacteriile periculoase se dau în vânt. Cum putem preveni dezvoltarea acestor infecţii cronice?

Studii recente au arătat clar că alimentaţia are un rol determinant în această eradicare, în special mesele care conţin din abundenţă legume, fibre, omega-3 (peşte gras, nuci etc.) şi alimente bogate în vitaminele C şi D. Astfel se poate reduce riscul de gingivită, patologie bucală ce se caracterizează prin sângerări în timpul periajului dinţilor. Dimpotrivă, grăsimile şi zaharurile favorizează gingivita.

Telefonul mobil, un obiect foarte personal

Pentru binele vostru, învăţaţi să fiţi lipsiţi de delicateţe. Altfel spus: telefonul mobil, ca şi periuţa de dinţi, nu se împrumută. Nu este nimic legat de proasta creştere în această atitudine, ci, din contră, astfel vă apăraţi şi îi protejaţi şi pe ceilalţi. Căci, vorbind la telefon, proiectăm pe aparat milioane de bacterii şi viruşi care, din cauza microfonului lipit de gură, se transferă în număr mare. Chiar dacă trăiţi în armonie cu propriii microbi, care constituie flora voastră interioară, microbii altora vă pot deveni duşmani: or, anumiţi viruşi pot prospera mai multe zile pe un smartphone. Luaţi deci în calcul să-l curăţaţi în fiecare dimineaţă cu un şerveţel umed

sau cu o bucată de vată ușor impregnată cu un produs antiseptic, pentru a nu-l transforma într-o rezervație de agenți patogeni.

Iar dacă ne gândim că un studiu publicat în revista Societății Americane de Microbiologie tocmai a făcut cunoscut faptul că 40% dintre telefoanele studenților unei universități braziliene erau contaminate cu stafilococul auriu... se impune concluzia că prudența și curățenia sunt indispensabile. Ne schimbăm zilnic lenjeria intimă, de ce să nu ne ștergem mobilul în același ritm? Este mai puțin riscant să purtăm un slip sau un chilot două zile la rând decât să apropiem de gură un telefon murdar!

Nu întrerupeți filmul înainte de final!

La fiecare scaun, rectul se golește complet. Însă unii, atunci când se duc la toaletă să facă acest lucru, ar vrea ca, imediat ce s-au așezat, treaba să fie deja terminată. Repede, nu e vreme de pierdut, mai ales să nu stăm mult, pentru că cineva așteaptă... domină graba care strică treaba. Însă nimic nu este mai păgubos pentru sănătate. Deoarece, odată instalați, pentru a duce la capăt operațiunea, acești amatori de viteză împing cu putere maximă în speranța de a proiecta afară cât mai multe materii fecale în cel mai scurt timp, eforturi care se soldează deseori cu rezultate mediocre, adică excreția acestora în bucăți mici. Necazul este că faptul de „a împinge cu putere" la toaletă mărește presiunea în vasele de sânge, de aceea unii, făcând acest lucru, se înroșesc la față, tensiunea arterială urcă, iar la cardiaci este posibil chiar să survină accidente vasculare. Mai puțin rău, dar totuși nu de neglijat, venele anusului se umflă și ele, favorizând apariția hemoroizilor. Prin urmare, un sfat: când ne aflăm pe closet, trebuie să dăm dovadă de stăpânire de sine și de măsură.

Dar nici nu rămâneţi o veşnicie acolo...

În medie, atât bărbaţii, cât şi femeile petrec mai puţin de trei minute la toaletă de fiecare dată. Este puţin. Alţii însă zăbovesc prea mult: lectură, smartphone etc. Şi în acest caz, ceea ce e prea mult este duşmanul binelui. Unii experţi ne sfătuiesc să nu rămânem mai mult de trei minute pe WC pentru că altfel musculatura din jurul anusului îşi pierde tonicitatea, iar canalul anal alunecă puţin către exterior, ceea ce ar risca să înlesnească trecerea în afară a hemoroizilor, lucru nici estetic, nici confortabil.

Acesta este şi un fenomen care creşte riscul de constipaţie persistentă. Prelungind timpul petrecut pentru obţinerea unui rezultat, există posibilitatea să nu se întâmple nimic. De ce? Pentru că dorinţa de defecaţie este declanşată de senzaţia de mici contracţii intestinale, iar statul prea mult pe closet reduce aceste contracţii, care devin mult mai slabe. Rezultatul: scaunele au tendinţa de a o apuca în direcţia inversă, adică de a urca înspre colon. Cunoaşteţi acest fenomen: atunci când ne aflăm în imposibilitatea de a merge la toaletă, ne abţinem (ceea ce nu este bine) şi, uşor-uşor, cheful dispare. Când ne întoarcem, ceva mai târziu, într-un moment pe care îl considerăm oportun, defecaţia se dovedeşte a fi mai dificilă, fiindcă scaunele au devenit dure. Aşa se formează uneori fecaloame, aglomerări de materii fecale tari ca piatra, care pot duce la ocluzii intestinale prin obstrucţia anusului. În astfel de situaţii, medicul trebuie să efectueze o spălătură sau un tuşeu rectal, pentru a fragmenta fecalomul şi a-l extrage bucată cu bucată. În orice caz, formarea fecaloamelor evidenţiază importanţa mişcării, a mersului pe jos pentru a beneficia de un tranzit intestinal bun, a menţinerii unei alimentaţii adecvate, ca şi a unei hidratări corespunzătoare pe tot parcursul zilei.

Pentru început, nu fiţi preocupaţi de cronometru

Ca să avanseze lin în interiorul intestinelor şi să se îndrepte către ieşire, bolul alimentar are nevoie de mişcare. În caz contrar, expulzarea va fi lungă şi dificilă. În consecinţă, fiţi concentraţi pe deplin pe ceea ce faceţi. Aşezaţi-vă confortabil, fără stres, încercând să vă relaxaţi. Inspiraţi şi expiraţi calm, fiind atenţi la respiraţie. Atunci când simţiţi că vine momentul, lăsaţi ca totul să se petreacă natural, fără a încerca să forţaţi sau să faceţi ceva în plus. Aşteptaţi liniştiţi ca forţa gravitaţională să facă să cadă firesc ceea ce persista în rect. Uneori veţi remarca lungimea neobişnuită a scaunului produs. În orice caz, rectul va fi complet gol, curat, iar voi – uşuraţi.

Pentru a încheia operaţiunea, spălaţi-vă local după aceea, dacă aveţi posibilitatea.

În cuplu, facem cu plăcere schimb de microbi

Un grup de specialişti americani au evidenţiat în ce măsură partenerii de cuplu activi din punct de vedere sexual care locuiesc împreună împart între ei amprentele microbiene personale. Folosind un algoritm specific, specialiştii au reuşit, cu o precizie de peste 85%, să reconstituie perechile participante la studiul lor, sprijinindu-se doar pe o serie de eşantioane biologice individuale. Şi au constatat (lucru care i-a surprins) că zona de schimb cea mai prolifică se află la nivelul picioarelor. Practic, mersul prin casă în picioarele goale face să punem la comun un imens arsenal de microbi!

În Occident, majoritatea oamenilor nu se descalţă atunci când ajung acasă. Merg pe stradă, calcă în excremente de câini, ating gunoaie, răspândesc poluarea şi îşi transformă tălpile în depozite de microbi. Şi, odată reveniţi în propriul cămin, „însămânţează

locul", care devine un veritabil mediu de cultură. Va fi suficient să pună picioarele goale, mai ales ude, la ieşirea de la duş, pe o astfel de podea pentru a-şi contamina partenerul şi cearşafurile. Vă reamintesc deci acest sfat de bun-simţ: nu intraţi niciodată cu încălţămintea de oraş în baie sau în dormitor.

Barba

De câţiva ani încoace, barba este foarte în vogă, fiind un mod de a-ţi afişa virilitatea, diferenţa, ba chiar de a-ţi afirma libertatea. Unii pretind că permite şi un câştig de timp. Nu cred că este adevărat: dacă bărbieritul zilnic este o necesitate obositoare, îngrijirea părului de pe faţă este (sau ar trebui să fie) mult mai constrângătoare. Pentru că trebuie să-ţi speli barba, să o fricţionezi şi să o usuci, să tunzi firele rebele şi să fii atent ca cele două părţi să fie identice. Fiindcă simetria este primordială, aşa cum au arătat numeroase sondaje, indicând că o faţă echilibrată şi proporţionată reprezintă unul dintre criteriile estetice esenţiale. Drept urmare, în funcţie de talentul fiecăruia în materie de tuns, se poate reechilibra o figură în perspectivă, la fel cum o mustaţă conferă un plus de armonie buzei superioare.

Pe de altă parte, maniera în care este purtată barba e determinantă: bine îngrijită sau murdară, ea poate da o impresie de înţelepciune sau de ins în derivă. O serie de cercetări au stabilit chiar că, pentru femeile mai în vârstă, bărbaţii cu barbă apar ca beneficiind de un statut social înalt şi că bărboşii nervoşi par mult mai agresivi decât spânii furioşi! Dacă porţi barbă este deci ca şi cum ai avea un mesaj scris pe faţă. Aşa că trebuie atenţie pentru a compune un text clar şi a nu provoca vreo confuzie.

Şi igiena? Barba este un focar bacterian permanent. Spre exemplu, englezii au calculat că totalitatea celor care consumă regulat bere

și care poartă mustață lasă 96.000 de litri de băutură pe an în podoaba ce le umbrește buzele! Un alt studiu a subliniat că barba unui bărbat ar conține mai multe bacterii decât blana unui câine, constatare al cărei adevăr depinde în mod direct, se înțelege, de comportamentul proprietarului. Dacă părul său facial este bine întreținut, nu va exista nicio problemă deosebită. În schimb, dacă barba scurtă care încadrează fața, ciocul sau orice fel de barbișon este lung și neîngrijit, microbii vor avea timp berechet pentru a prospera, alimentându-se cu pielea moartă pierdută zilnic și hidratându-se cu transpirația feței. Pentru a nu întreține o astfel de menajerie, există o singură opțiune: muncă multă și săpun, plus uscare perfectă.

În afară de contribuția la aspectul fizic, eu atribui bărbii un alt merit: apără o mare parte a feței de soare, deci de riduri. În locul în care crește, riscurile de cancer de piele sunt mai reduse, firele de păr dese blocând 95% din razele UV. Dacă vreți să vă convingeți, comparați-vă chipul cu părțile corpului care nu sunt expuse niciodată la soare și veți constata că zonele protejate natural au o piele de copil, în timp ce obrajii, fruntea, gâtul prezintă o epidermă de adult. Prin urmare, barba are un rol util de protecție.

De asemenea, barba contribuie la hidratarea feței, ferind stratul lipidic al pielii de vânt și de agresiunile exterioare. Cât privește mustața, aceasta poate să joace rol de filtru și să reducă efectele polenurilor. Cu toate acestea, nu reprezintă un motiv pentru a-i imita pe Henric al VIII-lea, regele Angliei, sau pe țarul Petru cel Mare, care, în 1535 și 1704, au pus impozite pe bărbi...

Salatele care ne îmbolnăvesc

Lupta împotriva risipei alimentare a devenit o prioritate, într-atât de șocant este modul nostru actual de consum, în timp ce mulți

oameni de-abia fac faţă cheltuielilor, reuşind cu greu doar să se hrănească şi nimic mai mult. Dacă acest lucru va fi conştientizat, cu atât mai bine. Vedem chiar că, pentru a nu arunca mâncare, numeroase persoane se întorc la arta (de demult) de a transforma resturile alimentare în noi preparate. Deşi e o iniţiativă salutară pentru planetă şi pentru portmoneu, nu este neapărat la fel şi în ceea ce priveşte sănătatea. Pentru că circulă multe prejudecăţi în materie, cum ar fi cea conform căreia „dacă e gătit, nu există nicio problemă", parţial falsă. Căci nu tot ce este gătit se păstrează o veşnicie. Bineînţeles, o observaţie de bun-simţ este aceea că alimentele crude care au stat prea mult în aer liber capătă rapid un aspect neplăcut şi, nemaifiind prezentabile, aterizează deseori mai degrabă la gunoi decât în stomac, însă părerea că mâncărurile gătite îndelung ţin mai mult nu e deloc sănătoasă.

La fel e şi cu salatele, asezonate adesea cu ouă fierte tari proaspete, cu felii de roşii şi un pic de pătrunjel, care sunt adăugate pastelor sau orezului rece preparate în ziua precedentă. Avem senzaţia că cu o vinegretă şi cu priceperea de a face din vechi nou treaba e ca şi rezolvată. Or, tocmai aici apare riscul: „vechiul" primenit nu este neapărat bun de mâncat. Mă gândesc în special la tendinţa actuală numită *batch cooking*, care înseamnă să prepari duminica mâncare pentru toată săptămâna. Acest lucru necesită respectarea cât mai riguroasă a condiţiilor de igienă pentru prepararea şi păstrarea bucatelor.

Un student de 20 de ani a murit astfel la zece ore după ce ingerase spaghetti uitate la temperatura camerei vreme de cinci zile. Pentru a câştiga timp şi pentru a face economii, decisese să gătească o singură dată pe săptămână... fără să se gândească la bacteriile oportuniste care stau la pândă. *Bacillus cereus* a profitat de acest lucru pentru a se înmulţi pe mâncare, creând o infecţie care a dus la distrugerea rapidă a ficatului şi la o inflamaţie acută a pancreasului său.

Orezul „reciclat" poate fi la fel de periculos. Medicii americani numesc infecţiile care apar după consumarea acestuia *fried rice*

syndrome, adică „sindromul orezului prăjit". Numai în Statele Unite această boală afectează în fiecare an mai mult de 60.000 de persoane. Indivizi sănătoşi încep să aibă brusc dureri abdominale, vomă, diaree pasageră, iar cei mai vulnerabili nu supravieţuiesc. Responsabilul – o bacterie ce eliberează toxine care, la rândul lor, provoacă intoxicaţie alimentară în 30 de minute până la 15 ore după ingestie. Din fericire, atunci când ai un sistem imunitar puternic, în 24 de ore totul reintră în normal.

Pentru a evita astfel de intoxicaţii, nimic nu valorează mai mult decât nişte obiceiuri bune – mai precis, după masă, să punem imediat la frigider ce a rămas din paste şi din orez şi să nu le mai folosim decât o singură dată. Iar dacă restul de mâncare a fost uitat câteva ore pe masă, să nu ne asumăm niciun risc şi să-l aruncăm. Congelarea în acest caz nu este o soluţie, fiindcă am conserva intacte micile bombe microbiene producătoare de toxine redutabile. De asemenea, orezul şi pastele reci nu se pun la frigider într-o salatieră încăpătoare, ci se separă în două recipiente, deoarece o cantitate prea mare întârzie răcirea alimentelor din mijlocul bolului. În fine, dacă doriţi totuşi să mâncaţi din orezul prăjit rămas, nu îl puneţi doar un minut la cuptorul cu microunde şi gata, ci ţineţi-l din nou pe foc la o temperatură mare, cât mai mult posibil, fără a-i altera gustul.

*

După cum am văzut, prin nişte gesturi simple şi cu un pic de – de fapt, cu multă – judecată sănătoasă, nu este chiar atât de complicat să ocolim capcanele cu microbi pe care ni le întinde viaţa de zi cu zi. Urmând sfaturile mele şi schimbându-vă o serie de deprinderi, veţi reuşi cu mare uşurinţă să vă păstraţi sănătatea intactă.

PARTEA A IV-A

Cum să ne menţinem tineri

Puteţi arăta la 70 de ani ca la 4.
Acest miracol depinde doar de voi!

Îmbătrânirea rezultă din acumularea daunelor fiziologice și celulare, dar și din aplicarea de tratamente sau îngrijiri nepotrivite. La 20 de ani ne bucurăm de tinerețe, primul cadou al vieții. La 50 de ani, tinerețea devine cadoul pe care ni-l facem singuri prin calitatea modului de viață. La 65 de ani, rata de îmbătrânire este de 125 de ori mai ridicată decât la un copil de 12 ani, însă există direcții de evoluție care nasc mari speranțe.

Corpul conține 35 de miliarde de celule care se reînnoiesc și care au nevoie, pentru o funcționare optimă, de ce este mai bun. Așa că, dacă avem grijă în fiecare zi de creierul nostru și de trup, ele ne vor întoarce acest serviciu. Pentru a întreține cei 650 de kilometri de vase de sânge care ne alimentează corpul este nevoie de eforturi cotidiene și de voință. Amintiți-vă că nu îmbătrânim fiindcă muncim, ci pentru că nu muncim. Prin urmare, refuzați atunci când cineva se oferă să vă care sacoșa de cumpărături. A nu ne mișca mușchii și a nu ne controla echilibrul înseamnă a pierde din forță și din autonomie. Cu riscul ca, în ziua când nimeni nu va fi lângă noi să ne ajute, corpul să refuze să se supună și să devenim dependenți de ceilalți.

Mușchii ne protejează ca și cum ar apăra o fortăreață. Pipăiți-vă abdominalii, bicepșii sau cvadricepșii în timp ce îi încordați și veți recunoaște un adevăr neîndoielnic. Însă așteaptă și ei de la noi să-i întreținem. De aceea, cu cât înaintăm în vârstă, cu atât mai implicați în sănătatea noastră trebuie să fim, să ne ascultăm mai bine organismul pentru a-l cunoaște, a-l înțelege și a-l ajuta.

Secretele îmbătrânirii

Nu îmbătrânim toți în același fel. Ceasul biologic al unui sedentar obez alcoolico-tabagic și cel al unei persoane zvelte care mănâncă echilibrat și face sport nu merg în același ritm.

Totuși, există momente, etape. Cercetătorii americani de la Universitatea Duke au stabilit la ce vârstă începe îmbătrânirea. După ce au studiat toți factorii implicați, răspunsul lor a fost categoric: 26 de ani. O cifră apropiată de cei 25 de ani ai acelor tinere femei necăsătorite – *catherinettes* – care, în tradiția populară din Franța, trebuiau să poarte o pălărie excentrică cu ocazia sărbătorii Sfintei Caterina, pentru a arăta că sunt pregătite să își găsească jumătatea; altfel, odată sosită ziua fatidică, erau declarate „fete bătrâne". Prin urmare, concluzia specialiștilor de la Duke se potrivește destul de bine cu înțelepciunea populară.

Vârstă cronologică, vârstă reală sau vârstă imunitară?

Conform Institutului „Albert Einstein", durata maximă de viață este de 115 ani la femei și 114 ani la bărbați. Cum Jeanne Calment a demonstrat că se poate trăi până la 122 de ani, sunt de așteptat noi recorduri.

Cu atât mai mult cu cât vârsta cronologică nu corespunde neapărat vârstei reale și cu cât a apărut o noțiune de un interes deosebit

(și pe care o găsesc mai justă), vârsta imunitară. Astfel, în realitate, am avea vârsta sistemului nostru de apărare.

Este adevărat că, cu cât anii se acumulează în ornicul vieții, cu atât acest potențial de apărare scade, lăsându-ne fără armele cu care am fi putut ține piept nenumăratelor boli. Cu riscul ca scăderea numărului de limfocite NK care lichidează tumorile să lase cale liberă celulelor canceroase, iar virușii și bacteriile să se propage fără să întâmpine vreo ripostă.

Vestea proastă: în momentul de față, nu există niciun medicament capabil să ridice calitatea sistemului nostru imunitar. În schimb, vestea bună este că modul nostru de viață acționează direct atunci când vrem să facem ca sistemul nostru imunitar să devină mai performant.

Capitalul imunitar trebuie întreținut

Cum anume putem să ne prezervăm și, mai mult, să ne fructificăm capitalul imunitar? Există în acest sens diferite tehnici și rețete. Pe locul întâi se află activitatea fizică zilnică, la egalitate cu reducerea caloriilor. Astfel, s-a descoperit că restricția calorică crește cu 40% speranța de viață a unui șoarece în perfectă stare de sănătate.

Miracolul din Okinawa

Să aparțină oare metoda ideală locuitorilor insulei Okinawa din Japonia, care dețin recordul mondial la numărul de centenari? Probabil că da, de vreme ce secretul longevității acestora, studiat cu minuțiozitate, rezidă în menținerea unei activități fizice cotidiene și într-o frugalitate nutrițională demne de toată lauda. La

peste 100 de ani, decanii lor de vârstă continuă să-şi îngrijească grădinile de zarzavat, să consume multe legume şi niciun fel de dulciuri. În ceea ce priveşte moralul, şi-l susţin zi de zi trezindu-se dimineaţa cu un scop bine definit. Inactivitatea ne îmbătrâneşte. Să reflectăm la acest lucru...

Nu toate organele noastre îmbătrânesc în acelaşi ritm

Fiinţa umană seamănă de fapt cu un automobil. Anumite piese, cum ar fi anvelopele, se uzează repede, în timp ce altele, de pildă, panoul de bord, rezistă un timp îndelungat. Viteza de degradare a corpului depinde de modul de viaţă: pielea unui fumător care se expune la soare se deteriorează mult mai repede decât cea a unei persoane care se protejează de soare şi nu este dependentă de ţigări.

Această uzură diferenţiată a fost demonstrată recent de cercetători, care au constatat că suntem un puzzle de organe, în care coabitează piese tinere şi piese bătrâne. Este o descoperire majoră, fiindcă ne înţelegem astfel mai bine rezistenţa (sau lipsa de rezistenţă) la atacuri. Organele care îmbătrânesc devin mai vulnerabile la boli, cu siguranţă, dar nu numai atât: s-a ajuns la concluzia că un organ obosit produce daune celor rămase în formă bună şi funcţionale. Să luăm drept exemplu ficatul: steatoză hepatică înseamnă ceea ce este numit în mod obişnuit „ficat gras", preţul plătit pentru numeroase mese cu mâncăruri grase şi dulci, stropite din belşug cu alcool. Ei bine, adus astfel la epuizare, acesta acumulează toxinele şi substanţele cancerigene, punând în pericol, drept urmare, întreg organismul. Atunci când unul dintre organe se duce de râpă, celelalte trag ponoasele.

Sânii îmbătrânesc mai repede, inima mai încet

Cercetarea asupra diferitelor organe umane progresează permanent. Un grup de oameni de știință americani au observat astfel că sânii îmbătrânesc mai repede – cam cu trei ani – decât restul trupului. Unii cercetători văd în acest lucru un factor de risc în apariția cancerului mamar. Pe de altă parte, ei au ajuns la concluzia că, la persoanele între 55 și 60 de ani, inima este cu nouă ani mai tânără decât alte organe.

Apoi, au încercat să înțeleagă de ce, la o persoană sănătoasă, organele nu au același ritm de îmbătrânire. Totul vine de la codul genetic unic cu care se naște fiecare dintre noi și a cărui expresie se poate modifica în funcție de modul de viață. Igiena de viață se traduce prin „metilare", un proces care ne afectează în mod diferit genele, activându-le pe cele protectoare sau pe cele distructive. Rata de metilare determină astfel vârsta organelor, precum și impactul acestora asupra sănătății noastre.

Performanța cercetătorilor a fost aceea că au reușit să determine cu o precizie de 96% (având ca punct de plecare nivelul de metilare al genelor) vârsta exactă a participanților la experiment. Și aceasta, pornind de la un simplu eșantion de sânge.

O nouă dovadă (și mai clară) că sănătatea noastră se află efectiv în mâinile noastre.

Să vorbim mai multe limbi ca să ne menținem tineri!

Să încheiem acest capitol menționând un studiu amuzant: comparate cu congeneri de aceeași vârstă, persoanele care vorbesc două limbi au abilități cognitive mai bune, un coeficient intelectual și

o memorie superioare. Niciodată nu este prea târziu pentru a începe acest lucru, căci s-a dovedit că, indiferent la ce vârstă decidem să o facem, învăţarea unei limbi străine activează întinerirea neuronilor. Iar un creier productiv este un comandant eficient pentru a combate declinul şi îmbătrânirea. *So what are you up to*[*]*?*

* „Prin urmare, ce aveţi de gând să faceţi?" (în engleză, în original) (n.tr.).

Faceţi mişcare!

Vă amintiţi sau aţi văzut filmul *Cocoon*, realizat în 1985 de Ron Howard, în care pensionarii de la un cămin de bătrâni îşi recapătă vigoarea şi tinereţea făcând baie într-o piscină unde erau depozitaţi temporar nişte coconi de origine extraterestră? Ei bine, aflaţi că – şi nu este vorba nicidecum de science-fiction – o echipă de cercetători americani tocmai a descoperit bărbaţi şi femei de 70 de ani ale căror trupuri ai fi putut crede că aparţin unor persoane de 40 de ani. Prin ce miracol? Exerciţiul fizic!

O descoperire de necrezut

Pentru a ajunge la această concluzie, oamenii de ştiinţă menţionaţi au recurs la artileria grea, conjugând mai multe tehnici. Au măsurat în special volumul maxim de oxigen (VO_2max) pe care un individ îl poate produce în timpul unui exerciţiu intens şi care, începând de la vârsta de 30 de ani, scade cu 10% în fiecare an. Capacitatea respiratorie în caz de efort se reduce cu timpul, ceea ce explică creşterea prevalenţei bolilor legate de vârstă. Participanţii, călare pe biciclete statice, trebuiau să pedaleze cu toată forţa, fiind conectaţi în acelaşi timp la un aparat care măsura faimosul VO_2max.

Echipa a făcut şi biopsii musculare, cu scopul de a aprecia calitatea muşchilor celor testaţi. Starea cardiovasculară a fiecăruia

a fost ulterior analizată în detaliu, ca și lungimea telomerilor, capsule situate la capătul cromozomilor fiecăreia dintre celulele noastre. Or, este știut: cu cât telomerii sunt mai lungi, cu atât organismul beneficiază de o sănătate durabilă, pe când, dacă au dimensiuni reduse, riscul de cancer, de maladii cardiovasculare sau de Alzheimer este ridicat. Aceste capsule, telomerii, nu indică vârsta cronologică, ci pe cea biologică.

Elixirul tinereții există!

Îmbinând acești markeri diferiți, cercetătorii americani au constatat că subiecții obișnuiți să facă între 30 și 45 de minute de exerciții fizice continue în fiecare zi de zeci de ani aveau, la 70 de ani, organismul unor indivizi de 40 de ani. O diferență – considerabilă – care se explică ușor: sportul zilnic acționează ca un elixir al tinereții, ca o poțiune magică ce ne ajută să înfruntăm degradările fizice produse de trecerea timpului.

În primul rând, acest obicei compensează pierderea musculară fiziologică de 1% până la 2% pe an, care se accentuează de la vârsta de 30 de ani în sus. Sportul practicat în fiecare zi îmbunătățește și respirația, după cum demonstrează testele care estimează valoarea VO_2max. Iar atunci când respirăm mai bine, ne mișcăm mai repede și, cel mai adesea, inima obosește mai puțin. A ne consacra activităților sportive înseamnă deci a ne diminua, lună după lună, frecvența cardiacă și presiunea arterială și a ne îmbunătăți capacitatea cardiovasculară, inima dezvoltând vase suplimentare pentru a se oxigena.

Pe de altă parte, și lupta împotriva aterosclerozei are de beneficiat: activitatea fizică înlesnește arderea grăsimilor din sânge, cum ar fi colesterolul și trigliceridele, precum și a zaharurilor, care constituie, toate, factori favorizanți în blocarea arterelor.

Sportul face, de asemenea, ca sistemul imunitar să fie mai performant, ceea ce ar putea explica scăderea numărului de cazuri de cancer constatată cu ocazia acestor studii. Fără să mai punem la socoteală starea de spirit foarte bună, grație secreției naturale de endorfine (molecule asemănătoare morfinei). Or, faptul că vedem viața în roz crește longevitatea, cum a demonstrat, de altfel, un studiu care arăta că optimiștii trăiesc în medie cu zece ani mai mult decât pesimiștii (în principal fiindcă dorm mult mai bine decât aceștia)!

În fine, sexualitatea are și ea de câștigat. Activitatea fizică regulată crește secreția de testosteron și dorința de a face dragoste. Un prim avantaj: subiecții care au 12 raporturi sexuale pe lună par cu zece ani mai tineri. Al doilea avantaj: cercetările au conchis că, atunci când arăți cu zece ani mai tânăr, vei trăi cu zece ani mai mult având o sănătate bună de sănătate.

Prin urmare, sportul ne întinerește cu adevărat, spre deosebire de chirurgia estetică. Sănătatea interioară se revarsă astfel și în exterior și se traduce printr-o senzație de tinerețe regăsită.

Exerciții fizice pe nemâncate

Cercetătorii britanici au descoperit chiar (după un experiment făcut pe 30 de bărbați supraponderali sau obezi, timp de o lună și jumătate) că practicarea de exerciții fizice înainte de micul dejun duce la arderea unei cantități de două ori mai mari de grăsime corporală, deoarece organismul consumă mai multe grăsimi din cauza scăderii nivelului de insulină în timpul nopții.

Vârsta biologică, o problemă de suplețe

Pentru a vă afla vârsta fiziologică, puteți face un test fizic simplu și amuzant (l-am descoperit cu ocazia unei călătorii în Canada). Încercați să lipiți palmele de sol, menținând picioarele întinse. Dacă reușiți, aveți 25 de ani; dacă atingeți doar cu vârful degetelor, aveți 38 de ani; dacă ajungeți cu greu și cu genunchii îndoiți până la laba piciorului, atunci aveți 50 de ani. Vestea bună este că, exersând această mișcare în fiecare zi, într-o serie de 30 de repetări, veți observa, săptămână după săptămână, că palmele vor ajunge din ce în ce mai aproape de sol. Credeți-mă, este ceva la îndemână. Și cum suplețea reprezintă o parte integrantă a tinereții, iar suplețea trupului este și cea a minții... să nu mai pierdem timpul!

Antrenament cu greutăți, pentru a îmbătrâni mai lent

În mod sigur ați remarcat la anumite persoane un aspect de „aripi de liliac" al brațelor. Cu – știți voi – acele pungi de piele lăsată care seamănă cu un jeleu atunci când se mișcă. Problema aici nu este doar de ordin estetic: odată ce brațul devine flasc, dispare și forța sa. Până acolo încât ajungeți, uneori, să nu mai puteți destupa de ziua voastră o sticlă cu șampanie.

Practic, mâinile sunt un indicator excelent al stării musculaturii. Atunci când mușchii brațelor se topesc, trebuie să începem repede să facem mișcare, dacă nu vrem să îmbătrânim prematur.

O investiție pentru o formă fizică optimă

În acest scop, cumpărați-vă un set de haltere și gantere. Dacă nu sunteți siguri că vreți să investiți în așa ceva, vă puteți antrena foarte bine și cu sticle de apă de un litru.

Un antrenament cu greutăți de 30 de minute pe zi fără oprire este la fel de eficient ca o jumătate de oră de pedalat pe bicicletă, de înot sau de mers pe jos într-un ritm rapid. Precizez acest lucru fiindcă multă lume îmi spune prea des: „Nu pot face acum exerciții, mă dor genunchii, gleznele, șoldurile...". Sau: „Mi-ar plăcea, dar e imposibil, nu îmi face deloc bine". Nu se acceptă scuze, antrenați-vă

mușchii brațelor lucrând cu aceste accesorii, la început mai ușor, apoi cu greutăți mai mari, pe măsură ce trec lunile. Veți constata cu surprindere și cu plăcere că progresați repede.

Pe lângă această jumătate de oră de sport (pe care o puteți petrece de altfel în fața televizorului sau vorbind la telefon pe speaker), adăugați ceva drept bonus, cum fac și eu cu ganterele așezate lângă birou: de fiecare dată când mă reașez pe scaun, fac câte 30 de mișcări pentru fiecare braț. Acest ritual va accelera recăpătarea forței musculare și vă va ajuta să dați timpul înapoi, către minunații ani ai tinereții.

Un program potrivit tuturor categoriilor de persoane

Nu există limită de vârstă atunci când vrei să faci sport. Alegând acest drum, vă întăriți trupul și mintea, vă programați creierul și organismul în așa fel încât să poată deveni invincibile. Și acest lucru se face cu ajutorul științei, căci o comparație cu privire la creșterea masei musculare între un grup de subiecți cu vârste cuprinse între 18 și 39 de ani și un alt grup de subiecți trecuți de 40 de ani atestă că, practicând aceleași exerciții, rata dezvoltării mușchilor este identică. Dacă vă lucrați mușchii, veți fi așadar mai puternici și plini de viață.

Pentru a încununa luarea acestor decizii bune, începeți o dietă mediteraneeană, bazată pe fructe și legume, ulei de măsline și nuci... fie și numai pentru patru zile. Cercetătorii au demonstrat că, într-adevăr, beneficiile pentru capacitatea de rezistență apar în numai câteva zile.

Menţinerea tonusului muscular pentru o viaţă îndelungată

Un studiu ştiinţific din Brazilia a constatat că practicarea în fiecare zi a exerciţiilor cu greutăţi, atât de către bărbaţi, cât şi de către femei, ajută la creşterea speranţei de viaţă şi la menţinerea sănătăţii şi că subiecţii cu o forţă musculară mare trăiesc mai mult. Originalitatea acestor cercetări este că a scos în evidenţă factorul-cheie pe care îl reprezintă forţa musculară, caracterizată prin capacitatea de a produce atât vigoare, cât şi viteză în cadrul exerciţiilor, totul într-o perfectă coordonare a mişcărilor. Să luăm un exemplu simplu: cea sau cel care urcă repede scările dispune de o forţă musculară de invidiat, spre deosebire de cea sau cel care le urcă lent.

Nu mai este deci nevoie de vreun glob de cristal pentru a şti dacă veţi trăi mult: întreţineţi-vă forţa musculară!

Virtuţi terapeutice

Un grup de cercetători norvegieni au descoperit beneficii surprinzătoare ale ridicării de greutăţi. După accidentări la umeri, efectuarea unor exerciţii sub supraveghere medicală cu aceste mijloace puse în slujba sănătăţii a permis unora dintre subiecţii studiaţi să se recupereze mult mai prompt decât prin electrostimularea tradiţională, cu (cireaşa de pe tort) dureri diminuate mai rapid şi cu o mobilitate care se îmbunătăţea în acelaşi ritm.

Importanța mentalului pentru longevitate

Știu: pentru a face față oricărei provocări fizice, este necesar să ai un mental bun, o capacitate de control și de stăpânire de sine eficiente. Este rândul vostru să acționați, să vă luptați cu voi înșivă și cu vocea firavă care vă tot spune să vă opriți. Fiindcă cei care gândesc „Nu voi reuși", care își spun „Nu voi fi în stare să mă țin de ce mi-am propus", care cedează din comoditate sau chiar din lene pierd ani întregi de viață sănătoasă. Așadar, această atitudine delăsătoare nu merită riscul, însă perseverența, da, fiindcă ea obține o dublă victorie: psihologică și fizică.

Unii specialiști americani au arătat că persoanele în vârstă care au o puternică determinare interioară, un mental de fier se simt mult mai tinere, bineînțeles, dar mai ales trăiesc mai bine și mai mult. A face sport în fiecare zi denotă forță psihică – element esențial al longevității!

Ședință de recuperare

Dacă, după ce ați citit aceste rânduri, nu reușiți să vă motivați fizic sau mental, dați-mi voie să vă propun un premiu de consolare.

Studiile indică faptul că, după vârsta de 60 de ani, chiar și o activitate fizică modestă este importantă. O serie de cercetători au arătat că gesturi cotidiene ca, de pildă, grădinăritul, întinsul rufelor, dereticatul prin casă, dar și deplasarea cu mijloacele de transport în comun la serviciu, mersul pe jos etc. reduc riscul cardiovascular cu 22%. Cu cât activitatea este mai solicitantă, cu atât acest risc este mai mic. Așadar, nu vă menajați! Odată ajunși în această etapă a vieții, nu vă tolăniți într-un fotoliu, lenevind.

Cu cât veţi ieşi mai des din starea de repaus şi vă veţi mişca mai mult, cu atât veţi fi mai sănătoşi. Urcaţi sau coborâţi scările, faceţi câţiva paşi, orice este bine-venit, în afară de sedentarism, care ucide încetul cu încetul.

Limitele corpului uman

Activitatea fizică reprezintă garanţia unei îmbătrâniri sănătoase. Până unde putem merge însă fără să ne asumăm riscuri? Şi care ne sunt limitele?

Frecvenţa cardiacă, un indicator în care putem avea încredere

În anumite situaţii, limita este cunoscută şi chiar materializată printr-o constantă fiziologică: frecvenţa cardiacă. Să luăm exemplul exerciţiului fizic: dacă facem jogging sau mergem cu bicicleta, acest indicator determină pragul pe care nu trebuie să îl depăşim, valoarea maximă fiind de 220 minus vârsta noastră (pentru 50 de ani, socotim 220 – 50, adică 170). Corespunzând numărului de bătăi pe minut care nu trebuie depăşit, această frecvenţă seamănă cu o limitare de viteză pe care trebuie să o impunem muşchiului cardiac. Din fericire, în epoca smartphone-urilor şi a altor gadgeturi, numeroase aplicaţii permit măsurarea ei. Frecvenţa pe care aş numi-o „de confort" se situează la 85% din cifra obţinută prin scăderea vârstei voastre din 220. Să reluăm exemplul de mai sus: 85% din 170, adică 142 de bătăi pe minut, corespunde unui ritm cardiac normal pentru un exerciţiu eficient care nu ne pune în pericol.

Să ne depășim limitele fără să ne expunem unor riscuri

Forța psihică este cea care ne ajută să ne depășim limitele, așa cum au demonstrat și specialiștii în hipnoză. Pentru a conștientiza pe deplin acest lucru, vă propun un experiment ușor de pus în practică. Stați în picioare și ridicați brațul drept în așa fel încât să fie paralel cu solul și să formeze un unghi drept cu trunchiul. Fără să mișcați picioarele, răsuciți umerii și bustul ducând mâna dreaptă în spate cât mai mult posibil. Memorizați punctul atins de brațul întins și reveniți încet la poziția inițială.

Acum închideți ochii și refaceți mental traseul, concentrându-vă ca să ajungeți cu brațul cât mai departe posibil în spate. Vizualizați mental cu atenție traiectul și întoarcerea la poziția de început. Deschideți ochii și faceți din nou mișcarea. Surpriză: brațul va ajunge mult mai departe decât prima dată. Ați aplicat ceea ce fac înainte de competiții atleții, care parcurg în minte de mai multe ori traseul, străduindu-se, de fiecare dată, să fie mai performanți.

Antrenarea psihicului ne ajută să atingem piscuri pe care le consideram inaccesibile.

Să progresăm câte puțin în fiecare zi

În cadrul pregătirii fizice de zi cu zi, încercați în mod sistematic să deveniți tot mai buni, fiindcă altfel, la un moment dat, veți regresa. Astfel, parcurgând zi de zi același drum pe jos sau cu bicicleta, cu aceeași intensitate și încadrându-vă în același timp, exercițiul va deveni prea ușor de-a lungul lunilor și din ce în ce mai puțin eficient pentru sănătate. Mușchii, sistemele cardiovascular și respirator vor fi solicitate mai puțin. Irisina sau endorfinele,

molecule protectoare cu efect benefic secretate în timpul efortului, vor fi prin urmare emise în cantități prea mici. Iar scutul construit pentru a vă apăra de boli va fi din ce în ce mai fragil.

De asemenea, evitați confortul vechilor obiceiuri și fixați-vă obiective noi. Pedalați pe bicicleta statică sau afară? Cel puțin o dată la trei luni, măriți dificultatea ședinței. Mergeți pe jos? Impuneți-vă să reduceți în fiecare lună cu trei minute timpul de executare a traseului. Nu vă culcați niciodată pe lauri: cu cât veți fi mai exigenți, cu atât sănătatea voastră va avea mai mult de câștigat.

„Competiția" spaniolă

Neavând vreun talent de prezicător, n-o să vă propun să vă citesc viitorul în palmă. Cu atât mai mult cu cât o serie de oameni de știință pe care i-a preocupat această problemă au comparat vârsta decesului cu liniile din palmă și nu au fost deloc convinși de veridicitatea metodei...

Nu am nici vreun glob de cristal care să-mi permită să vă ghicesc speranța de viață.

În schimb, știu că există niște teste eficiente și ușor de făcut acasă, pentru a putea aprecia cam pe unde ne situăm din punctul de vedere al sănătății.

O echipă de medici spanioli au pus la punct un procedeu asupra căruia merită să ne îndreptăm atenția. După ce au urmărit 12.615 subiecți timp de cinci ani, au constatat că riscul de deces din cauza bolilor cardiovasculare se tripla la persoanele incapabile să urce trei etaje într-un ritm alert și fără să se oprească, iar riscul de cancer la același grup era de două ori mai mare decât în mod normal.

Faceți testul (bineînțeles, dacă nu există contraindicații medicale) și, în cazul în care dați greș, nu mai stați pe gânduri: o jumătate

de oră de exerciții fizice în fiecare zi vă poate schimba destinul. Și de această dată, rezultatul merită din plin efortul.

Mai presus de toate, să nu ne pierdem niciodată motivația

Recunosc, e greu să ne ținem de hotărârile bune, deoarece creierul nostru este programat pentru lenevie și efort redus; deoarece este complicat și dureros să luptăm împotriva comportamentelor automate care ne împing spre sedentarism; deoarece, în mod spontan, fără să ne motivăm, nu avem chef să facem absolut nimic.

Dar vedeți și voi cât este de important. Și nu uitați că, cu cât petrecem mai mult timp așezați, cu atât crește riscul de boli cardiovasculare și de cancer, în special colorectal. Dacă înlocuim 30 de minute de stat tolăniți în pat sau în fotoliu cu 30 de minute de mers pe jos, reducem cu 50% riscul de deces prematur. Să ne împotrivim tendinței firești care ne face să fim atrași de ceea ce pare agreabil, dar care, de fapt, ne distruge progresiv! Otrava cu gust plăcut care ne anesteziază treptat ca să ne poarte către boală are un nume: sedentarismul!

Cealaltă dimensiune a longevității

Avem toți aceeași noțiune a timpului? Perceperea unui timp care trece prea repede sau prea greu ne modifică senzația de longevitate? Acestea sunt întrebări deopotrivă filosofice și privitoare la sănătate, pe care mulți oameni și le pun.

Trecerea timpului pare să accelereze odată cu înaintarea în vârstă

Pe măsură ce anii trec, ființa umană capătă o percepție a timpului diferită, care se deformează chiar. În copilărie, apoi în adolescență, avem senzația că în fața noastră se află veșnicia. Nu ne deranjează să pierdem vremea, găsim că orele nu se grăbesc, am vrea să fim cu câțiva ani mai mari. O impresie de lentoare și de eternitate absolut minunată, pentru că subliniază că putem face orice și că vom avea mereu timp să ne ocupăm, mai târziu, de lucrurile serioase! Apoi vârsta avansează, iar viziunea anilor care trec în goană se impune și ne poate produce uneori sentimente de angoasă, de demoralizare chiar. Or, a îmbătrâni nu înseamnă a ajunge deja la capătul drumului – aceasta este teama, cum ușor se poate bănui. Iar pentru a domoli această senzație de fugă de moartea nesuferită, care transformă orele și zilele în nisip ce se scurge printre degete, am câteva soluții.

Să trăim în prezent

Un adevăr răsare dintru început. Dacă imaginea unui ceas ale cărui ace se rotesc prea repede vă este familiară, trebuie să știți că este important să reacționați, fiindcă acest sentiment de accelerare generează un stres latent, dar real. Ideea inconștientă că riscăm să murim prea devreme, nemaiavând la dispoziție timp pentru a face ce ne doream, nu este o realitate, ci o trăire. Există două dimensiuni ale timpului: cea reală și cea percepută. A ne gestiona mai bine percepția înseamnă a ne stăpâni anxietatea, a ajunge la serenitate și la plenitudine.

Pentru a curma o astfel de impresie de accelerare a curgerii timpului, primul sfat pe care vi-l pot da este să vă ocupați ziua cu mai multe activități diferite. Dacă activitățile voastre vor fi variate, veți avea sentimentul că încetiniți curgerea timpului. Să luăm un exemplu: după o lună de vacanță sedentară, întorși acasă, vă spuneți că cele patru săptămâni au trecut în zbor, ca și cum ar fi fost una singură, ceea ce vă provoacă stres. Dar dacă în această lună ați vizitat o țară străină, schimbând orașul o dată la trei zile, timpul din copilărie, plin de activități, schimbări, surprize și minunări, a revenit în viața voastră. Repetiția și monotonia sunt cei mai siguri acceleratori ai timpului. Psihanalistul Sigmund Freud chiar vedea în repetare o pulsiune a morții. Ca atare, a face zi de zi același lucru timp de un an înseamnă să rezumăm acest an la o singură zi, adică să reducem crunt senzația de viață și să trăim mult mai puțin intens.

De asemenea, evitați să vizionați filme vechi la televizor. Îmi dau seama cât este de greu, mai ales că unele sunt difuzate încontinuu de canalele de televiziune... Însă a vedea în mod repetat același actor într-un lungmetraj de acum 30 de ani și într-un altul recent îi dă spectatorului senzația neplăcută că trăiește accelerat. În aceeași ordine de idei, nu expuneți prin casă fotografii personale sau ale apropiaților mai vechi de cinci ani, fiindcă de fiecare dată

când le veți privi veți simți cum îmbătrâniți brusc, ceea ce nu face deloc bine sănătății. La fel e și cu filmulețele făcute împreună cu familia: pe moment ne emoționăm, dar repede după aceea rămânem cu un gust amar că timpul a trecut ca fulgerul.

A treia recomandare: nu mai ascultați melodii de demult, nu mai mergeți la retrospective ale artiștilor. Încercați să aflați ce le place tinerilor. Pe moment, probabil că veți detesta ceea ce apreciază ei (iar pentru unii dintre voi va fi chiar un supliciu), nu veți simți nici cea mai mică plăcere, dar acest fenomen se petrece fiindcă gusturile și creierul v-au fost educate să se afle pe aceeași lungime de undă cu ceea ce ați cunoscut deja. Așa că rezistați, continuați, luați-o de la capăt. Luați această experiență ca pe un exercițiu, ca pe gamele pe care le face un pianist pentru a se antrena, ca pe o cură de reîntinerire. Căci, de fiecare dată, vă veți constrânge creierul să muncească și în acest fel își va mări capacitatea, adaptabilitatea și memoria. Veți observa atunci cum, încetul cu încetul, săptămână după săptămână, urechile vi se vor obișnui, iar gusturile voastre vor suferi schimbări. Și curând, pe nesimțite, va apărea un timp care se va scurge extrem de plăcut, într-o lentoare liniștitoare.

Alt avantaj deloc de neglijat: în prezența tinerilor, nu veți mai trece drept un dinozaur scăpat din *Jurassic Park*, nici drept bătrânul morocănos de serviciu. Or, iată cel mai bun mod de a reînnoda firul unei vieți intense și de a întoarce clepsidra...

29, 39, 49, 59, 69, 79 de ani... aniversări surprinzătoare

Mai multe echipe de cercetători au constatat că, în anul dinainte să împlinim o vârstă rotundă („schimbarea prefixului"), ne modificăm substanțial comportamentul. Este ca și cum intrarea în

deceniul următor ar acționa ca un declanșator de întrebări asupra sensului propriei vieți.

Cercetătorii au remarcat în special o mare nevoie de a vorbi și de a comunica mai intens. La mulți dintre noi vine, într-adevăr, momentul de a face bilanțuri: familiale, profesionale, fizice, ale promisiunilor pe care ni le-am făcut nouă înșine și pe care nu le-am dus la îndeplinire – introspecții care ne duc frecvent la decizii înțelepte... dar care, precum cele din prima zi a anului, dat fiind că sunt prea ambițioase, nu pot fi respectate pe termen lung.

Dar dacă, în loc să ne tot gândim, să ne luăm angajamente și să le lăsăm apoi baltă, am profita de acești ani de răscruce pentru a încerca să întinerim cu zece ani? Priviți-vă în fotografiile făcute în urmă cu nouă ani. Analizați acești nouă ani care s-au scurs și faceți bilanțul a ceea ce a mers bine pentru voi, a ceea ce v-a pus în valoare. Nu încercați niciodată să vă comparați cu persoane de aceeași vârstă, fiindcă povestea voastră de viață, principiile după care trăiți nu au nimic în comun cu cele ale altora. Construiți-vă propriile provocări personale, nu prin raportare la X, Y sau Z.

Și hotărâți-vă acum ce vârstă doriți cu adevărat să aveți și chiar să afișați. Dacă vă simțiți mai tineri în mintea voastră, chiar veți fi așa și veți câștiga în vivacitate și mobilitate. Nu trebuie să existe nicio părere de rău, uitați trecutul și nu mai priviți în urmă. Sensul pe care îl veți da vieții voastre de acum înainte și energia pe care o veți investi în atingerea noilor obiective vor constitui cel mai puternic motor antiîmbătrânire care a existat vreodată.

Detaşarea, un excelent factor antiîmbătrânire

Specialiştii în hipnoză au remarcat că între o jumătate şi o treime dintre persoanele care vin la consultaţii sunt refractare la această procedură. Şi că toate au un punct comun: doresc să participe, firește, dar, în acelaşi timp, vor să-şi dea şi cu părerea. Or, pentru a intra în stare de transă, trebuie să te abandonezi, să nu etichetezi, să stai şi să participi fără să judeci. Însă creierul pune uneori bariere de netrecut. La fel stau lucrurile şi în ceea ce priveşte îmbătrânirea: pentru a rămâne tânăr, nimic nu e mai bun decât... să te detaşezi!

Să ne recăpătăm capacitatea de a râde ca un copil

Cum aşa? Observaţi-i pe copii: ei trăiesc cu intensitate jocurile la care participă. Pentru că sunt ancoraţi în întregime în prezent, pentru că nu se gândesc o secundă la ce au făcut ieri sau la ce vor face mâine, râsul lor izbucneşte din te miri ce. Râsete voioase, care fac viaţa frumoasă. Însă, cu vârsta, la mulţi dintre noi râsul devine ceva rar. Ce trist, dacă ne gândim că râsul este unul dintre cei mai buni carburanţi ai longevităţii.

Pentru a ne bucura de viaţă şi a regăsi această nepăsare a copilăriei, la fel ca în hipnoza eficientă, este de dorit să renunţăm la control şi să ne lăsăm conduşi, trăind momentul prezent, să nu ne distanţăm pentru a analiza o situaţie, căci altfel ne-am vedea bucuria

de a trăi și hohotele de râs dispărând numaidecât. Dacă suntem în permanență serioși, devenim triști și îmbătrânim prematur. Gândirea logică, cu cât este mai sentențioasă, mai caustică, condimentată deseori cu un grăunte de dispreț, blochează fluxul pozitiv de bucurie care ar trebui să ne străbată. Or, multe dintre întâmplările vieții nu trebuie explicate, ci doar simțite.

În consecință, antrenați-vă să dați deoparte gândurile parazite. Dați drumul corzii care vă ține legați de sentimentele negative. Profitați din plin, prin toți porii, de clipa prezentă și spuneți: sunt aici cu toată ființa mea. Veți întineri astfel în spirit și în trup.

Efectele meditației

Să te detașezi, să trăiești momentul prezent, să meditezi sunt teme și abordări actualmente la modă. Există din abundență cărți, conferințe, aplicații pentru a vă ajuta să atingeți nirvana și din ce în ce mai mulți oameni din toată lumea practică aceste tehnici. Dar la ce se referă cu adevărat aceste teme?

A te izola (într-o cameră sau în natură), a te concentra pentru a face gol în interiorul tău, a nu te gândi la nimic, a-ți focaliza energia pentru a trăi intens clipa generează, fără îndoială, efecte benefice în ceea ce privește gestionarea stresului și obținerea calmului interior.

Vă mărturisesc că și eu sunt cucerit de beneficiile pe care le poate aduce practicarea meditației. Dar, în acest tablou idilic, rămâne totuși ceva care mă pune pe gânduri. De ce majoritatea persoanelor care, în Europa, s-au apucat de meditație, cu ani buni în urmă, introducând ritualuri în rutina lor zilnică, au renunțat de-a lungul vremii la aceste obiceiuri, pe care le mai practică doar ocazional? De ce durata ședințelor, inițial de o oră, s-a redus la

mulți, pe măsura trecerii lunilor, la 30 de minute, apoi la un sfert de oră, la cinci minute, pentru ca în cele din urmă să dispară în totalitate? Să fie din cauză că aceste persoane se simt mai bine și nu mai au nevoie să mediteze? Sau pentru că efectele binefăcătoare se estompează atât de repede, încât motivația are de suferit?

Când au fost chestionați, mulți oameni chiar au recunoscut că și-au mințit apropiații atunci când aceștia le cereau detalii despre practicile lor. Pretindeau că exersează în continuare în mod constant, când, de fapt, întrerupseseră meditațiile aproape cu desăvârșire. Cum poate fi explicat un asemenea sentiment de vinovăție?

Concentrați-vă pe ceea ce faceți

Și cum este imposibil să impui practica meditației cuiva care nu mai are chef de așa ceva, deduc de aici un mesaj cu valoare globală: amintiți-vă să fiți absolut prezenți în ceea ce faceți. Fie că vorbiți cu un prieten sau luați masa cu un apropiat, țineți gândurile parazite la distanță pe cât posibil și trăiți intens clipa. Doar sprijinindu-ne pe forța prezentului și savurând-o putem accede la atemporalitate, la acele frânturi de eternitate atât de liniștitoare.

Putem ajunge la același rezultat și fără să practicăm meditația

Calitatea deosebită a meditației este aceea că ne învață importanța detașării pentru a regăsi ceea ce este fundamental pentru noi. Or, cum am arătat deja, această detașare face ca nivelul stresului să scadă considerabil, ne ajută să ne împăcăm cu noi înșine și, uneori,

chiar să ne iubim mai mult. Însă, dacă suntem refractari la metodă, cum putem ajunge totuși la aceste rezultate? Învățând să ne detașăm fără a practica tehnici de meditație.

În cadrul unui studiu, o echipă de specialiști au comparat două grupuri, dintre care primul era format din adepți ai meditației, pe care o aplicau cu mare scrupulozitate; al doilea grup recurgea la un joc de pe o aplicație mobilă (de tipul Fidget Spinner, Block! Hexa Puzzle). Ei bine, cercetătorii au constatat că participanții-jucători se simțeau mai energici și mai puțin obosiți decât cei care meditaseră. Cu alte cuvinte, dacă ne concentrăm în totalitate asupra unei activități ludice, putem obține o detașare mai bună, în sensul că ne ajută să ne conservăm energia.

Unele persoane susțin că obțin același rezultat atunci când schiază: nu se mai gândesc decât la pârtie, pentru a nu cădea, și astfel se detașează. Această constatare se aseamănă cu concluzia unui studiu pe care l-am citat într-o altă carte și care arăta cum, atunci când o serie de cupluri consimțeau să se joace dându-și ușoare palme erotice peste fund, erau stimulate aceleași zone ale creierului (vizibile la RMN) precum cele activate de marii înțelepți care practică meditația la nivel înalt!

Atunci când meditația mai mult stresează decât destinde

Unii oameni de știință londonezi au evidențiat, la rândul lor, faptul că aproape 30% dintre participanții la o tabără de meditație se întorceau de acolo mai stresați decât fuseseră inițial, în special bărbații. Constatarea stârnește zâmbete, însă este revelatoare mai ales în privința ideilor false sau a tendințelor neadecvate pe care uneori ne silim să le urmăm cu ochii închiși, în timp ce aceste mode (eficiente pentru alții, pe de altă parte) nu ni se potrivesc deloc.

Pentru a analiza motivele stresului postmeditație, alți cercetători au studiat 90 de indivizi care se aflau în concediu. Persoanele din primul grup nu făceau absolut nimic, iar cele din celălalt grup trebuiau să-și impună un jogging de 40 de minute. Rezultatul a fost că stresul alergătorilor se risipise, pe când cel al inactivilor rămăsese același ca la începutul experimentului.

Putem conchide că suntem mai fericiți atunci când practicăm o activitate? Probabil – o concluzie confirmată de specialiști de la Harvard care au analizat starea de spirit a 2.000 de voluntari și au constatat că subiecții visători sau care își lăsau mintea să hoinărească toată ziua erau mult mai triști și mai melancolici decât cei care se concentraseră să îndeplinească o sarcină. Când nu facem nimic prea mult timp, ne cufundăm într-o stare de nefericire. Unul dintre cercetători a folosit, de altfel, o expresie terifiantă pentru a califica gândurile rătăcitoare ce durează prea mult: le-a comparat cu „sărutul morții fericirii".

Echilibrul corect

În acest caz, ca în multe altele în materie de sănătate, de fapt (am spus-o deja), „doza face otrava". Dacă suntem în vacanță, iar activitatea noastră principală se rezumă la a ne bronza și a ne bălăci, creierul nu se deconectează niciodată: își modifică, firește, felul în care funcționează, dar trecând pe „modul implicit". Când nu se concentrează pe ceva anume, gândirea rătăcește, vagabondează – momente benefice, deoarece stimulează creativitatea, imaginația și ne înlesnesc călătoria către lumile noastre interioare; momente prețioase, de asemenea, fiindcă fac parte din starea de echilibru și de serenitate, dar mai cu seamă când sunt în doze mici. În doze mari, aceste momente de vacuitate deprimă.

Să acționăm pe deplin conștienți

Un alt element a fost pus în lumină: prestarea unei munci (oricare ar fi aceasta) asupra căreia să te concentrezi sau, și mai bine, în care să cauți sistematic un aspect pozitiv produce bună dispoziție. În schimb, a face același lucru fără a te gândi la el demoralizează. Spre exemplu, dacă dai cu aspiratorul spunându-ți că în felul acesta măcar pierzi câteva calorii poate să pară plictisitor, dar tot e mai bine decât să privești această sarcină ca pe o corvoadă.

În fond, regula este destul de simplă: să acceptăm și să învățăm să ne distanțăm de existența cotidiană. Dacă te ridici deasupra vieții de zi cu zi, deja reduci stresul. Și nu vă faceți mustrări de conștiință dacă întrerupeți meditația, fiindcă există și alte căi la fel de favorabile pentru a ne destinde.

Laudă lentorii: exemplul coralului

Trăim mai mult dacă încetinim ritmul vieţii? Trebuie să ne economisim resursele pentru a avea o viaţă mai lungă? Aceste întrebări se află pe buzele tuturor, mai ales în societăţile noastre, unde cultul urgenţei a devenit normă şi unde totul se mişcă mereu mai repede şi prea repede.

Să urmăm exemplul naturii

Natura oferă adesea răspunsuri înţelepte la problemele legitime pe care le ridică frenezia ce ne macină. Îmi place să pornesc de la exemple care permit ilustrarea cu probe concrete a anumitor concepte solide, la fel cum pe parcursul unei căţărări, pentru a avansa, trebuie să foloseşti puncte de sprijin rezistente.

Atunci când se vorbeşte despre longevitate în lumea animalelor, ne gândim adesea la broaştele-ţestoase, care bat recordul în materie. Una dintre ele a atins vârsta de 200 de ani. Însă există şi alte specii cu o speranţă de viaţă uluitoare, cum ar fi *Arctica Islandica*, o mică moluscă marină bivalvă care trăieşte până la 500 de ani. Iar anumiţi corali traversează secolele şi chiar mileniile.

Cu ajutorul izotopului carbon-14, oamenii de ştiinţă au descoperit şi au datat cu precizie vârsta a doi corali emblematici: unul auriu, care avea 2.742 de ani, şi unul negru, de 4.265 de

ani! Cum au reușit aceste organisme vii să reziste atât de mult timpului? Și ce putem învăța de la ele pentru a trăi, la rândul nostru, mai mult?

Coralii: definiție

Coralul ocupă un loc aparte în imaginarul unor civilizații. Dacă e să ne luăm după credințele acestora, el își protejează posesorul, liniștește emoțiile și contribuie la instalarea calmului interior. Pentru indienii din America, coralul este chiar o piatră sacră, simbol al energiei și forței vitale.

Însă în zilele noastre, coralii sunt grav amenințați de poluarea marină, de creșterea temperaturii oceanelor, de oamenii care îi rup și care distrug recife întregi. Cele mai mari bariere de corali au pierdut astfel, între anii 1987 și 2014, mai mult de jumătate dintre specimene. Aflând ce au de îndurat și pericolul pe care îl prezintă acest fenomen pentru noi, oamenii, am simțit imperios nevoia de a mă apleca asupra lor și de a le descoperi secretul longevității.

Există numeroase varietăți de corali, răspândite pe toată planeta. Pentru a le studia, este necesar să putem compara speciile de corali între ele, ținând cont de variațiile climatice și geografice care le influențează biologia. Mi-ar fi plăcut să petrec mai mulți ani analizându-i în mediul lor natural, făcând în acest scop turul lumii, dar din păcate este imposibil. Din fericire, există la Monaco un centru unic de cercetare, condus de profesorul Denis Allemand, unde corali din lumea întreagă trăiesc în acvarii adaptate fiecărei varietăți în parte. Principatul Monaco se manifestă foarte activ pentru protejarea universului marin împotriva poluării și a pescuitului intensiv – luptă înverșunată de care depinde viitorul planetei. Este de ajuns, spre exemplu, să urmărim înmulțirea meduzelor, favorizată de încălzirea climatică și de pescuitul în

cantități prea mari al tonului, care se hrănește cu ele, ca să înțelegem urgența.

În acest centru, îți dai seama de incredibila longevitate a coralilor, care nu sunt nici pe departe niște pietre încremenite înfipte pe fundul oceanelor, ci ființe vii, polipi care cresc, în funcție de specie, de la 5 la 35 de micrometri pe an pe un schelet calcaros. Considerate din punct de vedere biologic ca fiind animale nevertebrate, coralii trăiesc în general în colonii, ceea ce explică existența barierelor care protejează plajele. Este de reținut că există aproape 800 de specii de corali, care se hrănesc exclusiv cu bacterii, fixează azotul și trăiesc în simbioză cu plantele marine.

O jumătate de grad contează foarte mult

Coralii din apele de profunzime au o viață mai lungă și o sănătate biologică mai bună decât cei care se află aproape de suprafață. Și asta deoarece adâncimea apără mai bine împotriva intemperiilor, a temperaturii și a omului, dar mai ales fiindcă acolo apa este mai rece.

Pentru că s-au întreprins numeroase studii, la ora actuală se știe că, într-adevăr, durata de viață a unei ființe vii depinde de temperatură. Astfel, scăzând temperatura corporală a unui șoarece cu doar jumătate de grad, vom observa că speranța de viață a acestuia crește cu 15%-20%. Șoarecele-cârtiță, pe care îmi realizez studiile, este un model de longevitate, care trăiește 30 de ani (în timp ce șoarecele de casă atinge în cel mai bun caz vârsta de trei ani, chiar dacă se bucură de o sănătate perfectă și nu prezintă semne de îmbătrânire sau de boală), cu o temperatură a corpului de 32°C!

În ceea ce privește ființa umană, specialiștii au remarcat că centenarii au, în medie, o temperatură corporală cu jumătate de grad mai mică decât a majorității oamenilor. Să înțelegem deci că,

pentru a trăi mai mult, ar trebui să ne scădem temperatura organismului? Fie, dar cum? Să ne expunem la frig sau să mâncăm gheață nu ar servi la nimic, căci toate ființele umane sunt echipate cu un termostat ultrasensibil situat în mijlocul creierului, care, atunci când temperatura exterioară urcă sau coboară, o ajustează pe cea internă, în așa fel încât să rămână la 37°C.

Bineînțeles, există o pistă, o legătură chiar cu alimentația. Nu-i așa că, după o masă copioasă însoțită de băuturi, ați avut o senzație neplăcută de căldură? Fără îndoială, fiindcă este demonstrat că, invers, reducând numărul de calorii, ne scădem temperatura corporală, indiferent dacă o facem prin post intermitent sau/și prin restricție calorică.

Fascinanta observare a coralilor

Să revenim însă la ce ne învață coralii.

Și să notăm mai întâi că observarea acestora, ca și cea a peștilor care gravitează în jurul lor, ne relaxează profund. Am înțeles de ce atâtea cabinete medicale instalează acvarii în sălile lor de așteptare! Tihna. O stare de pace demonstrată cu ajutorul unui studiu realizat în orașul Plymouth, care a relevat că persoanele care petreceau nu mai mult de zece minute în fața acestor spectacole marine în miniatură beneficiau de efecte pozitive asupra sănătății, cu o reducere a presiunii arteriale și a frecvenței cardiace, diminuarea stresului și exprimarea unor emoții pozitive. În fața unui acvariu, ne reconectăm de fapt la natură, la lentoare, la liniște, stare care dă naștere unui calm profund și unei blânde serenități. A studia corali care datează de sute sau de mii de ani este așadar fascinant. Nu ne găsim în fața unor ruine arheologice inerte, ci a unor ființe vii care au traversat timpul pentru a ne spune o poveste.

Coralii, precursori ai clonării

Modul de funcţionare al acestor animale este clonal. Da, aţi citit bine: coralul are puterea nemaipomenită de a-şi duplica celulele. Ce fenomen poate fi mai spectaculos decât acela de a-ţi înlocui piesele vechi cu altele noi?! Şi să ne gândim că noi, oamenii, dispunem de un sistem identic, cu excepţia faptului că înlocuim celulele uzate, bolnave sau moarte cu „piese vechi separate", celulele stem responsabile cu regenerarea îmbătrânind odată cu noi şi nefăcând niciun miracol. În schimb, coralii beneficiază în permanenţă de un stoc de „piese separate noi", ceea ce explică de ce trăiesc atât de mult. Ne putem folosi de acest lucru?

Un sistem imunitar misterios

O enigmă rămâne încă neelucidată. Pe măsură ce îmbătrânim, sistemul nostru imunitar devine mai slab, deschizând larg uşa bolilor şi, în cele din urmă, morţii. La 100 de ani, o fiinţă umană poate deceda din cauza unei gripe, fiindcă mijloacele de apărare imunitare nu îşi mai îndeplinesc funcţiile corect. Fără doar şi poate (am văzut deja), activitatea fizică regulată şi cea intelectuală, o alimentaţie echilibrată sunt capabile să amâne scadenţa, însă degradarea tot se instalează. Or, coralii, deşi sunt expuşi unor agenţi bacterieni, virali, fungici, ba chiar şi unor paraziţi uneori agresivi, îşi păstrează mijloace robuste de apărare, indiferent ce vârstă ar avea. Sistemul lor imunitar înnăscut funcţionează foarte diferit de al nostru şi rămâne un mister pentru cercetători, pentru că nu produce anticorpi! Este vorba de fapt despre un fel de scut invizibil, al cărui mod de funcţionare nu îl înţelegem încă şi care le asigură o speranţă de viaţă atât de mare.

S-au avansat deja primele piste de reflecție cu privire la acest subiect: o serie de oameni de știință au emis ipoteza unei protecții dezvoltate în strânsă legătură cu comunitățile microbiene simbiotice care înconjoară aceste animale. Practic, coralul și-ar modifica compoziția pentru a se adapta în permanență la condițiile microbiene exterioare.

Filosofia coralilor

Descoperirea acestor sisteme de apărare imunitare capabile să străbată intacte mii de ani ne deschide o cale de reflecție. În prezent, ne punem toată mintea la contribuție pentru a distruge microbii cu antibiotice. „Filosofia coralului" se situează la polul opus: acesta nu încearcă să distrugă ceea ce ar putea să-l atace, ci să se adapteze într-un timp-record la noile date ale mediului înconjurător, cu scopul de a trăi în armonie cu el.

Această abordare originală oferă perspective inedite. Și dacă, în fața a ceea ce ne apare ca fiind străin și credem că ne-ar putea amenința, am lăsa garda jos? Dacă am învăța să ne adaptăm la o lume în schimbare, pentru a trăi în bună înțelegere, fără conflicte și fără a intra în război cu ea? Drept urmare, cel pe care îl numim „străin" se va adapta și el, prin cunoașterea culturii și limbii noastre, pentru a ameliora simbioza. De ce nu am trage învățăminte din această particularitate a coralului?

PARTEA A V-A

Magia corpului uman

Activarea puterii interioare

Priviți cu atenție în jurul vostru la cei care cad seceraţi de cancere fulgerătoare, care rămân cu sechele în urma unui accident vascular cerebral, care își pierd până și conștiința propriei identități din cauza bolii Alzheimer. Încă de la vârsta de 40 de ani, înaintăm pe un câmp de tragere, cu proiectile din ce în ce mai numeroase, pe care trebuie să le evităm ca să rămânem în viață.

Nu este vorba doar de a nu muri, ci și de a nu fi distruși în interior de boli. De fapt, omul care „gustă plăcerile vieții" și care decedează din cauze naturale e un fapt rarisim. În realitate, dacă nu ne luăm sănătatea în mâini, ne îndreptăm direct spre prăpastie.

Convingerea mea intimă este că puterea noastră interioară acționează ca un adevărat scut de protecție. Este vorba despre invincibilitatea noastră.

Mă refer la energia interioară a fiecăruia, pe care o simțiți chiar în acest moment. Gândiți-vă: ați avut o noapte odihnitoare, ați mâncat puțin, sunteți bine hidratați și deja ați făcut o jumătate de oră de exerciții fizice. Desfășurați activități care vă pasionează și care vă dau un sentiment de împlinire. Sunteți în acord cu voi înșivă, păstrându-vă centrul de greutate echilibrat. Simțiți o aură de iubire care înconjoară ființele de lângă voi. Forța interioară pe care o simțiți în această clipă este întreaga forță a protecției de care vă bucurați.

Vizualizați și imaginea opusă: oboseala de după o noapte în care ați dormit prost, după o cină cu mâncăruri grele și băuturi, apatia care vă ține pe canapea și face ca orice efort fizic să semene cu urcatul unui munte. O zi în care orice faceți este lipsit de sens și un climat familial ostil.

Ceea ce percepeți aici este vulnerabilitatea voastră la agresiunile exterioare pe care le reprezintă bolile.

Pentru a avea o bună stare de sănătate este nevoie de multă muncă. Sunteți în același timp beneficiari și responsabili ai propriei stări de sănătate. Centrala voastră energetică protectoare se reîncarcă prin activitatea fizică, intelectuală și socială. Dacă tăiați curentul prin inactivitate și pasivitate, veți fi ca un magazin de bijuterii ale cărui uși ferecate s-au deschis larg fiindcă nu mai există curent electric pentru sistemele de alarmă și de protecție. Veți fi jefuiți, vandalizați și distruși. Nimeni nu ne protejează mai bine decât noi înșine.

Gravitația terestră țintuiește ființa umană la sol. Într-un univers în mișcare, trebuie să ne mișcăm pentru a rămâne în viață. Astronauții care fac lungi călătorii în spațiu observă cum pierd din masa musculară, cum li se fragilizează oasele, cum sistemul lor imunitar slăbește și abilitățile lor mentale intră în declin, dovadă perfectă că sedentarismul ne vulnerabilizează și ne pune în pericol.

Din punct de vedere fiziologic, atunci când un pacient este imobilizat din cauza unei simple fracturi, a-i prescrie anticoagulante înseamnă a evita apariția unei flebite sau a unei embolii pulmonare. Același lucru se întâmplă și cu trupul nostru: toți avem în noi o înclinare către apatie, care poate să ne ducă la împotmolire și să ne neutralizeze fără să ne dăm seama. Dacă rămânem pe canapea să pierdem timpul sau să ne uităm la televizor ore întregi, consumând, din cauza ciugulitului intempestiv, de două sau trei ori mai multe calorii decât avem nevoie, acest comportament nu va avea, pe termen scurt, vreun efect vizibil. Dar, deoarece cu cât facem mai puțină gimnastică fizică și intelectuală, cu atât avem mai puțin chef să facem pe viitor, vom aluneca ușor spre o stare de moliciune și de inactivitate, fără ca măcar să ne dăm seama, spunându-ne, pentru a ne liniști, că mâine vom lua taurul de coarne. Marea problemă este că mâine... va fi prea târziu.

Căci este nevoie de timp pentru ca daunele să fie vizibile: zece ani, 20, poate chiar 30. Însă atunci când apar bolile aferente (cum ar fi cancerele

sau problemele cardiovasculare), este extrem de dificil să te pui din nou pe picioare.

Este primordial să ne opunem acestei intrări în derivă, cu atât mai mult cu cât în profunzimea ființei noastre există un potențial extraordinar care ne permite să ne apărăm de numeroase necazuri sau chiar să ne vindecăm – forțe care se vor activa doar dacă ne impunem să le declanșăm. Depinde doar de noi să facem să funcționeze acest redutabil submarin nuclear de atac.

Drepturile corpului uman

Vă sunt bine cunoscute drepturile omului. Vom vorbi în continuare despre drepturile corpului. Pentru a funcţiona bine, corpul uman are nevoie de un minimum de atenţie şi de bunăvoinţă. Dacă îl maltrataţi, mai târziu vă va maltrata la rândul lui şi vă va prezenta nota de plată atunci când vă veţi aştepta cel mai puţin. De aceea, odată ajunşi la vârsta adultă, vă revine sarcina de a veghea asupra voastră aşa cum ar face o mamă grijulie cu copilul ei. Observaţi cele mai neînsemnate schimbări şi faceţi ceea ce este necesar pentru a vă asigura că aveţi toate atuurile de partea voastră, atâtea câte există. Nimeni nu este invulnerabil, însă un mod de viaţă sănătos ne expune mai puţin primejdiilor.

Viitorul sănătăţii se află în mâinile noastre

Am trecut recent prin faţa unei şcoli primare pe care o placă indica anul înfiinţării: 1884. Mi-am imaginat ziua inaugurării, cu copilaşii debordând de bucuria de a trăi şi părinţii lor care intrau în incinta clădirii noi-nouţe, plini de speranţă şi de visuri. Astăzi, 136 de ani mai târziu, nu mai există, bineînţeles, niciun supravieţuitor al sărbătorii de atunci. Până şi bebeluşii din acea vreme au dispărut. Chiar dacă longevitatea umană creşte un pic în fiecare an, ne rămâne încă o marjă serioasă de evoluţie pentru a atinge 134 de ani...

Incontestabil, durata vieții este importantă, dar pentru mine este fundamentală calitatea acesteia. Suntem făuritorii unei sănătăți apte să reziste trecerii timpului. De când practic meseria de medic, observ continuu diferențe impresionante între persoane de aceeași vârstă și constat că acelea care par mai tinere sunt, ca regulă generală, mai vesele și fericite, ca și cum nu ar purta pe umeri povara anilor. Până la urmă, genetica reprezintă doar o parte infimă din ecuație, esențialul este cu siguranță ce decidem să facem cu propria sănătate.

Un cadou de 30 de minute pe zi

Cel mai important lucru este să ne întreținem corespunzător corpul. Atenția cu care îl veți îngriji constituie baza unei longevități de calitate. Cel mai potrivit dar pe care i l-ați putea face este – repet – o ședință de 30 de minute pe zi de activitate fizică. Aceasta trebuie efectuată fără întrerupere, fiindcă de-abia după 20 de minute începem să ardem grăsimile rele și să eliberăm în jur de 1.000 de molecule bune, protectoare, cum ar fi irisina (care scade până la 40% riscul de boli cardiovasculare, de boli neurodegenerative cum ar fi Alzheimer și de diverse forme de cancer), și care au o durată de viață de 24 de ore, de unde și obligația unei practicări cotidiene a acestei activități.

În fruntea cartei drepturilor corpului uman înscriu așadar activitatea fizică. (La care adaug apa, alimentele sănătoase și somnul.) Aceste 30 de minute de exerciții fizice vor funcționa ca un elixir al tinereții, al sănătății și al menținerii în formă. Nu puteți să ignorați acest lucru, este prea important. Și totuși...

Fiți propriul vostru antrenor

În practică, puține persoane acordă acest timp vital propriului corp. Dar, dacă nu facem nimic, mușchii se topesc ca zăpada la soare, scheletul se degradează, iar acest lucru începe încă de la 30 de ani. Întrucât șarpanta musculară se șubrezește, durerile osoase și căderile vor fi din ce în ce mai frecvente. Pe scurt, bătrânețea se va instala într-un timp record.

Când mi se întâmplă să schimb păreri cu oameni care nu fac absolut nimic sau care fac prea puțin în timpul weekendului, îmi spun: au numai de câștigat, atât de mult de pierdut, cunosc acest lucru, și totuși... nu fac nimic. Motivul invocat este cam același mereu: lipsa timpului. Cu toate acestea, au vreme să petreacă o oră pe smartphone, telefonând, trimițând mesaje, e-mailuri ori navigând pe net. Iar când eu propun același tip de activitate, dar efectuată pe o bicicletă statică, în ciuda timpului găsit, entuziasmul nu este prezent. Pentru că le lipsește altă componentă majoră: motivația.

Idealul ar fi, bineînțeles, să avem alături, în fiecare dimineață, un antrenor care să ne pună la treabă. În viața reală, așa ceva nu este posibil. De aceea trebuie să biruim lenea originară, să încălcăm legea efortului minim înscrisă în noi. Dacă stăm, obosim și mai tare, cum sublinia și Jules Renard, care spunea despre sine că e „surmenat de lene". Așa că mai bine deveniți propriul vostru antrenor și învățați să vă încurajați singuri. Nimeni nu va avea mai mare grijă de voi decât voi înșivă.

Este folositor să facem 10.000 de paşi pe zi?

Toţi oamenii de ştiinţă sunt, la ora actuală, de acord cu privire la rolul primordial al activităţii fizice pentru sănătate. Activitatea fizică măreşte speranţa de viaţă şi calitatea existenţei noastre. Dacă beneficiem de muşchi solizi, de articulaţii suple şi nedureroase, de o bună capacitate respiratorie şi de efort, ne bucurăm şi de un real confort cotidian, care contribuie la ridicarea moralului. Şi nimic nu este mai indicat pentru a domoli un sentiment de tristeţe, pentru a calma o anxietate decât o mică sesiune de sport.

Cifrele vorbesc de la sine. Practicarea regulată a unui sport reduce cu 40% riscurile de a dezvolta cancer, maladii cardiovasculare şi neurovegetative (ceea ce am văzut deja) şi, în consecinţă, creşte speranţa de viaţă.

Atunci, ce ne opreşte să folosim acest elixir al tinereţii? După cum am văzut, pretextele sunt multe: „N-am timp", „Îmi propun să fac, apoi uit", „N-am niciun chef", „Mai târziu"...

Ştiaţi că veniturile sălilor de sport se sprijină pe abonaţii absenţi? În fiecare an, la începutul lunii ianuarie, cu prilejul noilor angajamente pe care şi le iau, se înscriu multe persoane, apoi vin din ce în ce mai puţin în primele luni, până când abandonează copleşite de vinovăţie, înainte ca anul să se fi încheiat... plătind cotizaţia în tot acest timp.

Aşa că le propun tuturor celor care nu reuşesc de ani de zile să meargă la sală să devină propriul lor antrenor, să îşi asigure

un minimum vital de mişcare uşor de pus în practică, chiar şi dacă detestă orice activitate fizică. De fapt, noi studii au definit recent modul de a face mişcare cel mai eficient şi mai expeditiv pentru cei care refuză să-şi ruineze sănătatea din cauza unui sedentarism morbid.

Contează câţi paşi faceţi, contaţi pe voi!

Mersul este sportul cel mai uşor de practicat: toţi facem acest lucru, fie că ne dăm seama sau nu, în cursul unei zile. Privit ca o activitate fizică, acest act nu presupune nimic altceva decât să ieşi din casă încălţat cu nişte bascheţi buni.

Numeroase aplicaţii pentru smartphone-uri numără paşii pe care îi facem într-o zi şi, plecând de la acest parametru, măsoară efortul depus. Însă ele nu iau în calcul anumite componente la fel de importante pentru a determina eficacitatea exerciţiului asupra sănătăţii. Lipsesc, într-adevăr, rapiditatea şi durata efortului, precum şi menţiunea dacă acesta este efectuat continuu timp de cel puţin 30 de minute.

La începutul unei şedinţe de mers pe jos se ard zaharurile; grăsimile încep să fie arse abia după 20 de minute, moment în care începe eliberarea a 1.004 compuşi protectori, cum ar fi irisina (amintită deja). Pentru că aceşti compuşi au o durată de viaţă de doar 24 de ore, exerciţiul trebuie făcut în fiecare zi pentru a construi un scut de prevenţie.

Viteza mersului în sine contează mult. Pentru ca sistemul cardiovascular (circulator) să funcţioneze cât mai bine, trebuie să mărim pasul. Cum această celeritate constituie un indicator al speranţei de viaţă într-o stare bună de sănătate, cu cât mergem mai repede, cu atât ne cresc şansele să trăim mai mult.

În plus, trebuie să avem în vedere caracterul aproximativ al acestor metode de socotire a paşilor. Unii cercetători canadieni au constatat astfel că, de la un sistem la altul, apar pe contor diferenţe considerabile, unele aplicaţii subestimând cu până la 30% efortul efectuat, în timp ce altele îl supraevaluează cu 10%. În definitiv, singurul interes pe care îl prezintă astfel de metode de numărare a paşilor este acela de a ne compara cu noi înşine şi de a ne putea constata astfel progresele.

De ce 10.000 de paşi?

Cum eu pornesc de la principiul că orice este bun pentru sănătate dacă este legat de exerciţiul fizic şi, deşi am dubii cu privire la faimoşii 10.000 de paşi zilnici prescrişi (după care putem avea conştiinţa împăcată), mi se par o provocare bună, am încercat să aflu cum s-a ajuns la acest număr. De ce nu 9.000 sau 11.000?

Vă informez că nu am găsit niciun studiu serios care să valideze această cifră. S-ar părea chiar că este vorba despre o idee eminamente comercială. Totul e posibil să fi plecat de la o companie japoneză care a lansat, cu ocazia Jocurilor Olimpice din 1964, un podometru: *Manpo-kei* („10.000 de paşi"). De aici, ideea preconcepută că acest număr este miraculos. Nu e vorba de niciun fundament ştiinţific, ci doar de marketing.

Cu 4.400 de paşi, deja vă îmbunătăţiţi calitatea vieţii

Din fericire, o serie de cercetători au lucrat din greu pentru a da un răspuns acestei probleme, studiind intens relaţia mers-sănătate.

După ce au selectat un grup de femei în vârstă, socotind cu cele mai fiabile sisteme de podometre numărul de paşi pe care acestea îl făceau zilnic, le-au comparat pe cele care făceau în medie 2.700 de paşi pe zi cu cele care efectuau aproximativ 4.400. Au descoperit că rata mortalităţii a femeilor care mergeau mai mult scădea cu circa 40%. Aşadar, să aplicăm şi noi această cifră – 4.400 – şi vom avea o sănătate mai bună.

Formula miraculoasă

Datorită celor mai recente progrese ştiinţifice, astăzi este posibil să creăm formula unei activităţi fizice minime de efectuat zilnic pentru a menţine o stare de sănătate bună. Această formulă constă în inserarea, într-un interval de timp de peste 20 de minute în care se face un efort fizic moderat, a unui minut (repetat de trei ori) de efort mai susţinut.

O serie de oameni de ştiinţă au studiat efectele exerciţiilor fizice scurte şi intense asupra fiziologiei şi au constatat că, în fiecare celulă, centralele energetice (mitocondriile) deveneau mai performante şi mai eficace în aceste intervale de solicitare. Recurgând la momente de vârf de 4-5 minute de efort mai intens pe fondul unui exerciţiu moderat cu o durată de 30 de minute, rezultatele asupra sănătăţii sunt cu totul deosebite.

O altă echipă de specialişti americani a descoperit că simpla intercalare a unui minut de exerciţiu foarte intens în cadrul unor eforturi fizice moderate influenţează considerabil în bine capacităţile cardiorespiratorii şi sensibilitatea la insulină. Cu titlu informativ, o sensibilitate scăzută la insulină conduce la apariţia diabetului de tip 2. În ciuda perioadei ultrascurte, apar efecte metabolice pozitive asupra organismului, repetarea acestui minut

„intens" de trei ori în timpul unei sesiuni de exerciţii fizice moderate ducând la un rezultat optim.

4.400 de paşi, dar şi bicicletă, natație... sau golf!

Concret, în fiecare zi, dacă mergeţi pe stradă, uitaţi-vă la ceas şi încercaţi să măriţi pasul. Mergeţi cât de repede puteţi timp de un minut şi faceţi acest lucru de trei ori. Dacă aveţi posibilitatea să alergaţi, ar fi ideal, chiar dacă doar pentru a prinde autobuzul.

În ceea ce mă priveşte, de fiecare dată când este posibil, port pantofi de sport, care facilitează efectuarea acestor mici exerciţii. Simplul fapt că îi port stimulează practica şi o înlesneşte.

Pe măsură ce trec săptămânile, încercaţi să intensificaţi momentele de accelerare în care faceţi uz de toată forţa musculară şi, zi după zi, aceste intervale scurte şi intense vor acţiona ca nişte injecţii cu un veritabil elixir al tinereţii.

Dacă mijlocul vostru zilnic de deplasare este bicicleta, puteţi să procedaţi la fel (fără a vă asuma riscuri, bineînţeles) şi să creşteţi cadenţa de pedalare timp de un minut, spre exemplu, atunci când urcaţi o pantă. Când înotaţi, la fel: sporiţi viteza pe culoarul vostru. Oricare ar fi activitatea fizică pe care o practicaţi, această metodă este eficientă.

Chiar şi la golf, procedura este aceeaşi. Cum pentru jucător este dificil să se mişte repede timp de 30 de minute fără întrerupere pe un parcurs pentru a se deplasa de la o gaură la alta, indicat ar fi să meargă cât mai rapid posibil, chiar să alerge, pentru a ajunge la fiecare gaură şi a se umple de o energie benefică. Unii jucători vor fi probabil surprinşi să vadă atâta activitate într-un univers uneori un pic soporific, dar măcar i-aţi trezit!

Mersul lent – semnul unei îmbătrâniri accelerate

Un grup de cercetători londonezi au reliefat recent faptul că indivizii care, la 45 de ani, merg lent au capacităţile fizice şi cerebrale asemănătoare cu cele ale unor persoane mult mai în vârstă. Mai rău, au remarcat şi că sistemul lor imunitar reacţionează apoi mai puţin la boli şi că au un volum cerebral redus. Prin urmare, nu există niciun dubiu: a mări ritmul pentru a nu îmbătrâni înseamnă a lupta eficient împotriva timpului care curge. Şi cum niciodată nu e prea târziu pentru un început bun...

Cu atât mai mult cu cât mersul pe jos, ca orice exerciţiu fizic, ne ajută să ne ţinem sub control greutatea. Unii cercetători au arătat că luarea în greutate în exces înainte de 40 de ani creşte riscul de cancer: cu 70% pentru cel uterin, cu 58% pentru cel de rinichi, în cazul bărbaţilor, cu 29% pentru cel de colon şi cu 15% pentru celelalte. De îndată ce veţi începe să vă gândiţi la acest lucru, trebuie adoptată decizia de a vă menţine o greutate normală. De ce nu aţi face acest lucru chiar acum?

Salată şi desert

Să ne fixăm deci ca obiectiv individual acest minimum de 4.400 de paşi, întreruptı de câte un minut intens de trei ori pe zi. Plecând de la acest suport, vom începe să construim un scut antiîmbătrânire de bază, care ne va ajuta să ne menţinem în formă şi ne va apăra împotriva numeroaselor maladii legate de îmbătrânire. Şi cum nimic nu ne împiedică să ne creştem nivelul de protecţie...

Imaginaţi-vă un automobil. Ei bine, sistemul „4.400 + 3" reprezintă centura de siguranţă.

Dar vă puteți hotărî și să optați pentru un airbag: în acest caz, practicați în plus, zi de zi, 30 de minute de activitate fizică neîntreruptă. Dacă reușiți să mențineți această jumătate de oră timp de trei săptămâni va fi o victorie: prin eliberarea de endorfine, veți atinge un nivel semnificativ al stării de bine. Astfel încât, atunci când se întâmplă să lipsiți de la această întâlnire zilnică cu efortul fizic, veți simți o vagă deprimare și o lipsă de energie, din cauză că nu v-ați primit „doza" de endorfine generată de activitatea fizică.

Ceea ce se vede în interior se va vedea și la exterior

Persoanele care practică aceste 30 de minute de activitate fizică cotidiană arată cu zece ani mai tinere, având un ten mai luminos, grație țesuturilor mai bine oxigenate, un sistem musculo-scheletic mai robust, mișcări ușoare, precise și rapide, lucruri care cresc starea generală de bine și încrederea în sine.

Și viața sexuală se ameliorează: practicarea regulată a unei activități fizice crește nivelul de testosteron, precum și capacitățile fizice în cadrul relațiilor sexuale, asigurând suflu și suplețe... Iar organele genitale, irigate de artere care transportă oxigen, funcționează mai bine. În timpul unui efort fizic, îmbunătățirea circulației sangvine se face la nivelul întregului corp, dar și în zona genitală; se creează astfel un cerc virtuos. Știind că 12 raporturi sexuale pe lună cresc cu zece ani speranța de viață într-o stare bună de sănătate, acest lucru ar trebui să reprezinte o motivație suplimentară pentru lupta împotriva sedentarismului care ne deteriorează organismul zilnic, din ce în ce mai mult. Într-un fel, un corp care se mișcă puțin este ca un ceas automatic care se descarcă în lipsa mișcării.

În încheiere, un sfat: nu uitați să vă hidratați suficient înainte de orice exercițiu. Astfel, veți evita instalarea rapidă a unei stări

de oboseală inexplicabile şi a unei senzaţii de descurajare, care vă vor face să cedaţi.

Fiţi mai activi odată cu înaintarea în vârstă!

Prin urmare, este cert: dacă te menţii activ cât mai mult timp cu putinţă, îţi creşti în mod clar durata de viaţă sănătoasă. Aş îndrăzni să merg şi mai departe spunând că, odată cu înaintarea în vârstă – şi împotriva prejudecăţilor –, e preferabil să nu luăm piciorul de pe pedala de acceleraţie, ci, din contră, să mărim ritmul.

De-a lungul anilor, organismul uman se îndreaptă ineluctabil spre declin, fie el intelectual sau fizic. Însă îmbătrânirea poate fi încetinită sau ţinută în frâu de modul de viaţă. O echipă de medici britanici au monitorizat 14.599 de bărbaţi şi femei cu vârste cuprinse între 40 şi 79 de ani, pe o perioadă de şapte ani, şi au demonstrat că, în comparaţie cu situaţia persoanelor sedentare, doar 150 de minute de activitate fizică reală pe săptămână scad rata mortalităţii în medie cu 40%. Iar cele mai bune rezultate erau obţinute de cei care depăşeau 150 de minute pe săptămână, cu o activitate fizică susţinută.

Dimineaţa sau seara?

Deseori sunt întrebat „Când este cel mai bine să faci sport?". Şi atunci răspund: când există posibilitatea şi în funcţie de programul fiecăruia!

Dacă aveţi o zi foarte încărcată, improvizaţi şi mergeţi la o întâlnire pe jos, în ritm alert, în loc să folosiţi un mijloc de transport motorizat. Bicicleta este şi ea o opţiune bună, în măsura în care utilizează

doar forța musculară. Pe scurt, a face din exercițiul fizic cotidian o prioritate vitală este cel mai bun mijloc de a apăra sanctuarul pe care îl reprezintă trupul nostru. Respectați-l, respectați-vă!

Totuși, astăzi știm că, în funcție de momentul în care este practicată activitatea fizică, tragem foloase diferite de pe urma ei. Astfel, unii cercetători danezi au căutat să afle dacă este mai bine să depunem efort fizic dimineața sau seara, experimentând pe șoareci. Și au demonstrat că exercițiul matinal crește răspunsul metabolic la nivel musculo-scheletic, iar cel de seara crește consumul de energie pe o perioadă mai lungă. Mai clar: exercițiile efectuate dimineața conferă o eficiență musculară mai mare și ne ajută să ardem mai multe grăsimi și zahăr.

Rezultatul este mai concludent dacă activitatea fizică de dimineața se face pe nemâncate, după o hidratare corespunzătoare, acest lucru permițând mobilizarea mai rapidă a „rezervelor de grăsimi". Faceți un test: încercați să practicați alternativ – dimineața, pe stomacul gol și bine hidratați, după micul dejun, după-amiaza sau seara – exercițiile care vă sunt pe plac, iar momentul care vi se potrivește se va vedea neîndoielnic.

Se poate vorbi, în acest caz, despre un ceas intern? Rolul său nu este încă bine cunoscut, deși o descoperire recentă îi subliniază importanța. Savanți de la Cambridge au constatat astfel o vindecare a plăgilor de două ori mai rapidă dacă ne rănim ziua decât dacă ne rănim noaptea, ca și cum ne-am fi adaptat, de-a lungul secolelor, să ne însănătoșim mai repede la lumină. Arsurile nocturne necesită cu 60% mai mult timp să se vindece. Aceiași oameni de știință au remarcat o viteză mai mare de deplasare a celulelor, precum și un colagen reparator care se depozitează în cantitate mai mare pe leziunile unor țesuturi în timpul zilei. Iată așadar o nouă temă captivantă de reflecție pentru chirurgi.

Ceea ce nu ne distruge ne face mai puternici

Un subiect de cercetare care mă pasionează este şoarecele-cârtiţă, care ne învaţă şi el multe lucruri despre longevitate. Am participat la studiul asupra relaţiei sale cu antioxidanţii. Aşa cum am scris şi mai sus, acest rozător fără păr, provenind din Africa de Est, trăieşte 30 de ani – este ca şi cum o fiinţă umană ar trăi într-o stare bună de sănătate 600 de ani! – fără niciun semn de îmbătrânire şi fără boli precum cancerul, problemele cardiovasculare sau neurodegenerative, în timp ce un şoarece de casă depăşeşte rar trei ani de viaţă. Ei bine, am constatat că şoarecele-cârtiţă se află, încă de la naştere, pe tot parcursul existenţei sale, în hiperoxidare. O descoperire care se opune tuturor teoriilor despre antioxidanţi, prezentaţi ca unul dintre cele mai bune mijloace de luptă împotriva îmbătrânirii.

Tot aşa se opune credinţelor noastre faptul, constatat de unii cercetători canadieni, că la viermele *Caenorhabditis elegans* radicalii liberi sunt benefici, aceste molecule putând declanşa mecanisme care duc la protecţia celulelor... în timp ce până acum se proclama contrariul.

De asemenea, o echipă de cercetători din Michigan au descoperit de curând că stresul oxidativ la începutul existenţei creşte durata de viaţă. Studiind viermele *C. Elegans*, ei au evidenţiat faptul că expunerea la stres încă de la naştere măreşte rezistenţa. Celulele, care produc atunci mai mulţi oxidanţi şi radicali liberi, sunt protejate ca şi cum ar fi literalmente „vaccinate prin acest tip de stres". Într-un fel, exerciţiul fizic şi restricţia calorică reproduc un stres celular benefic.

Aceste fenomene contradictorii şi pasionante mă duc cu gândul la vaccinuri: confruntat cu virusuri inactivate, organismul se autoprotejează. Este ca şi cum, în faţa unui duşman, o ţară ar rămâne unită pentru a lupta şi a rezista. De fapt, activitatea sportivă ţine

de acest demers: în fața agresiunii voluntare reprezentate de sport pentru organism, acesta iese din zona lui de confort. Mușchii sunt nevoiți să își crească puterea, capacitatea, nevoile de oxigen sunt mai ridicate, aparatul cardiopulmonar devine mai eficient. Și exact această formă de agresiune este materializată de cele 30 de minute zilnice de exerciții fizice de anduranță care întăresc corpul, diminuând în mod sensibil apariția multor boli.

*

De ce să îmbătrânim în ritm accelerat și să creștem vertiginos riscul de a ne îmbolnăvi, din moment ce este de ajuns să facem ceva care nu presupune mare efort pentru a schimba situația? Acest capitol v-a oferit soluția, iar eu sper că v-a și convins.

Luând de îndată hotărârea de a acționa în acest sens, vă veți oferi cel mai frumos cadou trupului și creierului. Aveți curaj? Începeți acum! Fiindcă, pentru a fi siguri că o veți face, trebuie să porniți la drum exact atunci când luați decizia. A lăsa pe mâine înseamnă deja a ne expune la riscul de a nu sări niciodată în apă.

Cel din urmă secret al lui Leonardo da Vinci

La finalul acestei părți, vreau să vă ofer un bonus istoric, întorcându-ne în timp pentru a-l întâlni pe unul dintre cei mai mari savanți ai civilizației noastre, Leonardo da Vinci. Pentru că evoluția sa, filosofia sa de viață, neobosita sa curiozitate și moștenirea pe care ne-a lăsat-o merită din plin această incursiune. Iar descoperirile sale medicale ne influențează și au încă un impact profund asupra noastră.

*

Fiecare dintre noi a auzit de *Gioconda*, pictura geniului italian care s-a născut în 1452 și a murit în 1519. Însă Leonardo da Vinci a fost mult mai mult decât pictorul unei capodopere, oricât ar fi aceasta de magistrală. De o curiozitate insațiabilă, făcând legături între toate disciplinele, acest uriaș de 1,95 metri înălțime era un amestec de intuiție, imaginație debordantă și spirit de observație ascuțit. În același timp pictor, sculptor, inginer, arhitect, muzician, filosof, botanist, scriitor, el a realizat schițe de elicoptere, de costume de scafandru, de parașute, tancuri și mitraliere cu mult înainte ca acestea să devină realitate.

Îndrăzneț, avangardist, a avut curajul să efectueze mai bine de 30 de autopsii, ceea ce i-a adus reprobarea din partea Bisericii, care

interzicea pe atunci acest tip de practică. Însă lui Leonardo da Vinci nu-i păsa, fiindcă dorea mai presus de orice să înțeleagă corpul uman, modul lui de funcționare, fiziologia sa, pentru a-l putea picta și desena mai bine. Nimeni nu va ști vreodată dacă nu cumva aceste serii de autopsii l-au determinat să devină vegetarian pentru tot restul vieții...

În orice caz, declara că trebuie mereu să înțelegem, să observăm, să învățăm de la cei care ne înconjoară sau cu care ne intersectăm, ca să ne îmbogățim cunoștințele, să ne deschidem mintea și să nu ne închistăm rămânând ancorați în ideile noastre preconcepute. Punea la îndoială certitudinile epocii sale, fiindcă nu se mulțumea niciodată cu ceea ce era în vigoare, preferând știința și dorința de a cunoaște, în dauna dogmei și a închistării. Una dintre devizele sale era: „Să știi să asculți înseamnă să ai, pe lângă creierul tău, și creierele celorlalți".

La originea descoperirii celui de-al 79-lea organ din corpul uman

Datorită acestei abordări inovatoare și fără ochelari de cal, Leonardo da Vinci a descoperit acum cinci secole un organ rămas neobservat până atunci și încă ignorat în zilele noastre: mezenterul. Oamenii de știință știau, firește, de existența acestui dublu pliu peritoneal care face legătura între intestin și peretele abdominal posterior, dar nu îi acordau niciun interes, pe când Leonardo l-a privit ca pe un organ distinct, care este, pe deasupra, important pentru digestie. Pentru a ajunge la această concluzie, a făcut legătura între observațiile sale anatomice și texte de medicină tradițională. În ciuda cercetărilor sale, abia după 500 de ani mezenterul a fost clasificat oficial drept un organ

uman, în faimoasa *Gray's Anatomy*. Acest vizionar a avut încă o dată dreptate.

Mezenterul, membrană continuă care ne învelește sistemul digestiv, formată din grăsimi irigate de vase sangvine, de artere, de vene și de vase limfatice, leagă intestinul de pereții abdomenului, până la rect. Dacă acest organ nu ar exista, intestinele ar pluti ca în imponderabilitate prin pântec.

Mezenterul participă la motilitatea digestivă, sprijinind înaintarea bolului alimentar, intervenind și la nivelul liniei de protecție imunitară a sistemului digestiv. Se știe că poate să se inflameze, provocând mezenterite, iar uneori să se retracteze.

O serie de cercetători au observat că un exces de grăsime la nivelul mezenterului favorizează obezitatea și diabetul. Deoarece grăsimea mezenterică stochează toxinele absorbite, cu cât această cantitate este mai mare, cu atât compușii cancerigeni sunt mai numeroși. Mai simplu spus, acel colac de grăsime din jurul abdomenului crește semnificativ riscul de a dezvolta cancer, diabet și boli cardiovasculare. Dacă reducem circumferința abdominală, micșorăm cantitatea de grăsime a mezenterului și câștigăm ani de viață sănătoși.

Descoperirea celui de-al 79-lea organ – de fapt, consfințirea intuițiilor lui da Vinci în acest sens – ar trebui să ne dea un imbold mai puternic ca oricând pentru a ne antrena mușchii abdominali, care sunt în strânsă legătură cu mezenterul. În lipsa exercițiului regulat, aceștia se vor topi, oferind vederii spectacolul dezolant al unui pântec flasc și proeminent. Uneori apar și hernii abdominale (tumefacții subcutanate ale abdomenului moale, care devin pulsatile la efortul de tuse și care, la examinare, fac să se simtă intestinele pe cale de a ieși din abdomen prin orificiul herniei), care trebuie operate.

Acordați timp propriului abdomen

Este deci esențial să alocați în fiecare zi cinci minute ca să mențineți fermă musculatura abdominală. Acest gest în favoarea sănătății contribuie la întărirea organismului, mobilizând forța mentalului. O talie subțire este un scut protector împotriva multor boli, un mijloc de a optimiza atât calitatea tranzitului intestinal, cât și starea digestivă bună de zi cu zi.

Veți găsi cu ușurință pe internet filmulețe cu exerciții pentru abdomen de făcut acasă, dar iată programul pe care vi-l recomand.

Instalați-vă confortabil pe un covor de gimnastică. Fixați-vă ca obiectiv pentru fiecare zi trei serii de câte zece mișcări, respirând calm și lent. Nu încercați să atingeți din start perfecțiunea, ci căutați mereu să progresați. Veți remarca în scurt timp că postura și statica vi se vor îmbunătăți. Dacă suferiți de dureri de spate, încă din primele săptămâni se va observa o ameliorare.

După ce vă lungiți pe spate, dacă doriți, puneți mâinile sub șolduri, cu palmele pe sol, pentru a vă fixa spinarea. Ridicați picioarele întinse, apropiate, fără să forțați, astfel încât să formați un unghi drept cu bazinul, apoi coborâți-le, fără să le îndoiți și fără să atingeți solul. Repetați exercițiul de zece ori, relaxați-vă, apoi faceți încă două serii de câte zece repetări.

Dacă nu reușiți să faceți perfect exercițiul, în niciun caz nu vă forțați. Încet-încet, pe măsură ce veți exersa zilnic, vă va ieși mai bine. Totul este să perseverați.

Al doilea exercițiu: în aceeași poziție din stând pe spate, trageți picioarele lipite spre abdomen, îndoind genunchii, apoi întindeți-le cât mai mult posibil, paralel cu solul, fără să-l atingeți. Reveniți și repetați.

La final, dacă sunteți în formă, încercați flotările.

Sfatul meu: faceți din exercițiul fizic un ritual

Pentru a fi siguri că vă țineți angajamentul cu privire la exercițiile care favorizează arderea grăsimilor din jurul taliei (uneori, hotărârile bune nu durează), vă prezint o tehnică sigură: asociați acest moment cu un lucru pe care îl faceți obligatoriu în fiecare zi, pentru a-l transforma în ritual. Unii oameni vor zice: „Ai dreptate, trebuie să mă țin de sport", dar în practică... abandonează până și gândul. De aceea, spuneți-vă: „Dacă azi nu îmi fac exercițiile abdominale, nu voi purta chiloți"; în acest caz, vă asigur că veți deveni cei mai perseverenți sportivi. Este o modalitate garantată de a câștiga – niciodată unul dintre cele două lucruri fără celălalt.

Țin să semnalez că nu se pierd multe calorii prin acest exercițiu, dar nu contează: principala sa misiune este de a întări mușchii. Talia voastră va deveni cel mai elegant accesoriu. Veți câștiga de asemenea în forță și stabilitate, și veți investi într-un izvor al tinereții care vă va ajuta să dați timpul înapoi. Aveți deci motive să deveniți puternici, în toate sensurile cuvântului.

Leonardo da Vinci: un mesaj pentru viitor

Ați înțeles: vorbind despre Leonardo da Vinci și despre puterea sa creatoare, despre spiritul vizionar care i-a îngăduit să descopere un organ recunoscut după atâtea secole, am dorit să evidențiez puterea inteligenței umane, apelând la ajutorul Istoriei cu I mare. Grație „celulelor cenușii" atât de dragi Agathei Christie și lui Hercule Poirot, datorită căutării permanente de noi orizonturi, datorită cunoașterii pe care o avem și o dobândim despre noi înșine și despre propriul corp, nu ne plafonăm, ci evoluăm, învățăm, avem grijă de noi și de alții. Un creier bine întrebuințat ne este cel mai bun aliat.

PARTEA A VI-A

Un creier ca o maşină de Formula 1

Misterele minţii umane

Forța mentalului este imensă. Datorită acesteia, reușim să atingem spații ignorate anterior, să urcăm pe culmi pe care le credeam inaccesibile. Trebuie să ne deschidem însă mintea.

Gândiți-vă la creierul vostru ca la dinamul unei biciclete – este o comparație potrivită. Dacă pedalăm încet, lumina proiectată noaptea pe șosea va fi foarte slabă, semănând chiar cu pâlpâirea unei lumânări care se va stinge curând. În schimb, dacă pedalăm repede, vom beneficia de o luminare intensă, care ne va feri drumul de pericole. Doar că, atunci când becul consumă maximum de energie pentru a difuza un flux luminos maxim, dacă ne oprim, totul se cufundă în beznă. Ei bine, creierul funcționează pe același principiu. Dacă avem zilnic activitate fizică și intelectuală, îl facem să funcționeze corect. Amintesc, pentru o mai bună ilustrare, legăturile strânse dintre boala Alzheimer, absența exercițiului fizic și pensionarea timpurie.

Creierul funcționează optim dacă îl întreținem fără întrerupere. Feriți-vă de situațiile comode și lipsite de provocări, care amorțesc. Faceți cât mai multe eforturi, asumați-vă riscuri, ieșiți din zona de confort. Credeți-mă, veți avea numai de câștigat.

Obstacolele din calea exprimării forţei cerebrale

Există numeroase elemente care ne restrâng, ne frânează sau ne împiedică exprimarea capacităţilor cerebrale. A le identifica înseamnă deja să luptăm împotriva lor, precum şi o garanţie de longevitate şi de sănătate înfloritoare.

Cele 11 secunde care ne privează de libertate

Un studiu australian recent a arătat că creierul uman ia o decizie cu 11 secunde înainte ca persoana să o formuleze şi că are tendinţa de a reproduce alegerile făcute deja în trecut. Mai clar: ne place ceea ce recunoaştem. În consecinţă, ni se pare, spre exemplu, mai simpatică o figură pe care am mai întâlnit-o şi revenim mereu la aceleaşi lucruri. Eu percep acest mecanism ca pe un *bug** cerebral, de vreme ce ne împinge spre imobilism. Din cauza acestei formatări, suntem privaţi de descoperiri. Faptul că luăm din reflex aceleaşi decizii întotdeauna ne împiedică să avem acces la ce e cel mai bine şi ne înscrie în rutine ucigătoare, pe termen lung. Soluţia? Atunci când explorăm situaţii noi, să ne îndreptăm spre necunoscut. Astfel, vom stimula producerea de noi circuite cerebrale. Şi, „crescând" puterea creierului, vom câştiga libertate.

---

* Problemă, eroare (în engleză, în original) (n.tr.).

Să vă dau un exemplu? Luptați contra atitudinii „Hai să mâncăm la restaurantul cutare, e un loc pe care îl știu". Bineînțeles, atunci când descoperim un loc nou, există mereu riscul de a fi dezamăgiți, dar și contrariul este posibil, iar o experiență inedită reușită ne procură o stare de fericire și o plăcere de nedescris!

Virtuțile eșecului

Dacă vrem să progresăm, nu trebuie să ne fie frică de eșec, fiindcă acesta este parte integrantă a învățării și a construcției interioare, care ne permit să evoluăm și să ne depășim pe noi înșine. De fapt, pericolul nu vine de la deziluzie în sine, ci de la modul în care o trăim. Dacă ne concentrăm energia și atenția asupra a ceea ce nu merge, întreținem spirala nemulțumirii. Decât să ne rumegăm decepția, mai bine să căutăm să înțelegem ce anume nu a funcționat și să trecem rapid la altceva, să profităm de o experiență nouă. Pentru a reuși să eliminăm energia negativă, ideal ar fi să practicăm o activitate ce se află la polul opus celei care ne-a creat probleme. În plus, dacă variem subiectele asupra cărora ne concentrăm atenția, le memorizăm mai bine.

Exemplificare: dacă la o serată întâlniți vreo 20 de persoane pe care nu le cunoașteți și aflați numele lor, inevitabil, la un moment dat, le veți uita. Dar dacă, în același interval de timp, vă aplecați asupra mai multor lucruri diferite, vă veți aminti mult mai bine ce ați făcut.

Vârsta de la care începem să îmbătrânim depinde de noi

Pe scurt, doar de noi depinde momentul în care începem să îmbătrânim. Este fascinant să constați diferența dintre vârsta biologică

și cea cronologică la unii oameni, să vezi, la 50 de ani, cunoștințe de-ale tale care arată ca la 30 de ani, pe când altele par de 75.

Cum putem face acest număr de magie? Impunându-ne să ne activăm în fiecare zi capacitățile intelectuale și fizice. Dacă jucăm cartea imobilității, declanșarea îmbătrânirii va fi precoce. Deoarece mușchii slăbesc de-a lungul anilor, ca și capacitățile cerebrale, dacă le stimulăm, putem să dăm timpul înapoi. Însă pentru a reuși această performanță, trebuie să vrem să ne mobilizăm capacitățile intelectuale și mentale.

Atenție: activitățile în care ne angrenăm trebuie făcute cu adevărat, nu doar simulate. Un angajament profesional sau asociativ autentic, cu responsabilități cotidiene, va avea alt impact decât activitățile recreative, fiindcă sistemul imunitar știe să facă diferența între o activitate reală și una falsă. Persoanele în mod constant active au un aer mai tânăr, se bucură de funcții musculare mai bune, dorm mai bine, profită de o memorie mai alertă și de o mai mare speranță de viață sănătoasă.

Putem deci optimiza capacitățile de regenerare ale țesuturilor și organelor noastre. Ce provocare minunată! Oare cele mai frumoase victorii nu sunt cele obținute atunci când ne luptăm cu noi înșine și cu timpul care accelerează? Da, aceasta este o partidă frumoasă care merită jucată. De ea va depinde cât timp ne vom bucura de o stare bună de sănătate.

Puterea creativității nu este rezervată celor tineri

Anumite premii pentru cercetare științifică, cum ar fi prestigioasa medalie Fields, echivalentul Premiului Nobel, dar care se acordă doar matematicienilor, nu pot fi atribuite decât persoanelor care nu au împlinit vârsta de 40 de ani. În schimb, laureații Premiului Nobel pot avea orice vârstă. Creativitatea nu are nimic de-a face

cu data nașterii și nu este în niciun caz invers proporțională cu vârsta: ea nu apune pe măsură ce anii trec.

De altfel, un grup de câștigători ai Premiului Nobel pentru Economie au publicat recent un studiu conform căruia creativitatea nu este nici pe departe apanajul tinerilor, atestând că pe parcursul vieții există mai multe cicluri de creativitate (care apar în jurul vârstei de 20 de ani, dar și al celei de 50 de ani), indiferent dacă este vorba de domenii economice, artistice sau științifice.

Această revelație crucială contrazice întru totul societatea actuală, unde cei care au mai mult de 50 de ani sunt scoși pe tușă pentru a lăsa loc creierelor tinere, considerate mai inventive.

Să intrăm în detaliile procesului creativ. Studiind laureați ai Premiului Nobel, cercetătorii au identificat două forme de creativitate, ambele la fel de importante. Tinerii, pionieri entuziaști ai noilor concepte, ocolesc cărările bătute, fiindcă nu au fost încă formatați (nici zdrobiți) de regulile din domeniul muncii și ale corectitudinii politice. În schimb, cei care au de la 50 de ani în sus inovează plecând de la experiențele lor trecute, punându-și la contribuție toate cunoștințele, succesele și eșecurile, pentru a ajunge la creații perene, robuste. Iar știința, cultura, cunoașterea au de câștigat de pe urma ambelor surse creative. Concluzie: a-i elimina pe unii sau a le pune bețe în roate altora este pe cât de stupid, pe atât de contraproductiv.

Valurile de canicula deteriorează creierul

Să deschidem un alt subiect legat de creier, acela al repercusiunilor caniculei asupra funcționării sale. De mai mulți ani, există perioade frecvente de căldură intensă. Oamenii de știință sunt preocupați de consecințele acestor episoade climatice asupra organismului și au detectat apariția unor leziuni cerebrale. Temperaturile extreme afectează bariera hematoencefalică, care devine poroasă și permite

trecerea toxinelor și agenților patogeni, crescând riscul de deteriorări neurologice. O serie de celule mai fragile chiar riscă să fie irigate mai puțin, prin redistribuirea fluxului sangvin, în special către piele. Pentru a se răcori și a menține constantă temperatura corporală, organismul trebuie, într-adevăr, să redirijeze fluxul sangvin către epidermă ca să activeze transpirația, proces ce are loc în detrimentul altor organe – printre acestea se află creierul, inima și tractul digestiv. Din acest motiv, recomand mese frugale pe timp de canicula, cu scopul de a evita consumul prea mare de energie pentru digestie. În plus, o masă copioasă crește temperatura corpului, ceea ce, evident, nu îmbunătățește situația.

Să ne protejăm de canicula urmând exemple milenare

Mă veți întreba cum se descurcă populațiile țărilor în care căldura este deseori excesivă. Au avut mii de ani pentru a se adapta, în vreme ce la noi, locuitori ai unor zone cu climă în mod normal temperată care sunt puși în fața acestor temperaturi extreme fără să fi beneficiat de experiența generațiilor precedente pentru a se adapta, efectele asupra sănătății sunt grave. Ne putem însă inspira din obiceiurile celor care au trecut deja prin acest proces.

Spre exemplu, beduinii ne pot învăța multe, fiindcă ei văd frecvent mercurul din termometre depășind 50 de grade. Se protejează de razele de soare cu eșarfe. Dacă la noi acest lucru este prea puțin practic, luați totuși în calcul folosirea unei creme cu factor de protecție solară foarte mare, aplicând-o regulat, dar și purtarea unor ochelari de soare de calitate – accesoriu indispensabil, fiindcă soarele este un factor de risc pentru degenerescența maculară, care poate provoca cecitate.

În ceea ce privește îmbrăcămintea, procedăm complet greșit. Locuitorii deșertului nu se plimbă în niciun caz în costum de baie

fiindcă e cald. Din contră, se acoperă din cap până-n picioare, pentru a preveni insolațiile; ba mai mult, poartă chiar două straturi de haine, unul compus din pantaloni și o cămașă largă, iar al doilea constând dintr-un fel de robă subțire. Raționamentul este unul foarte inteligent: stratul exterior primește toată căldura, iar cel de dedesubt se menține mai răcoros; acest lucru permite totodată evacuarea cu ușurință a transpirației pe la gât.

De asemenea, beduinii nu se deplasează în orele cele mai fierbinți, iar în aceste repausuri iau mese ușoare, consumând alimente cu conținut mare de apă, cum ar fi pepenele verde și legumele, adăugând mereu un pic de sare pentru a compensa pierderea acesteia prin transpirație. Dacă mâncăm sărat, ni se face sete, așa că este vital să bem multă apă atunci când temperatura mediului ambiant crește. Populațiile din deșert beau și mult ceai cald, cu scopul de a activa transpirația și de a răci organismul; dacă ar bea apă rece în aceste perioade, li s-ar face și mai cald.

Rețineți, în fine, că acești oameni trăiesc în corturi cu o bună ventilație. Așa că luați în calcul și voi să vă aerisiți bine camera pe timpul nopții. Dacă este posibil, creați curenți naturali de aer, ideali pentru a răcori încăperea. Legat de acest subiect, unele studii recente repun în discuție utilitatea ventilatoarelor în anumite circumstanțe, oamenii de știință constatând că, în caz de căldură puternică și uscată, acestea nu creează niciun confort, în schimb, în condiții de căldură umedă, induc o senzație de răcoare, ajutând pielea să evacueze transpirația. În primul caz, se produce efectul invers, un ventilator acționând asupra pielii ca un uscător de păr cu aer cald. Tocmai din acest motiv, ventilatoarele de tavan se întâlnesc mai cu seamă în țările din Asia, cu o climă caldă și umedă.

Culisele memoriei

Atunci când se vorbește despre creier, ne gândim imediat la memorie: cum putem să o întreținem? În ce fel putem să o protejăm? Iată câteva răspunsuri, dintre care unele îmi imaginez că vă vor surprinde.

Uterul joacă un rol în procesul de memorizare

Am fost uluit de rezultatele unui studiu științific realizat în Statele Unite: pentru prima dată în lume, un grup de cercetători au demonstrat că ablația uterului la femela de șobolan provoacă un deficit al capacităților mnezice ale animalului și îl împiedică să realizeze mai multe acțiuni simultan. Uluit, deoarece această descoperire contrazice ideea general admisă conform căreia uterul este un organ inutil, dacă excludem sarcina. Așa că, dacă ne gândim că până la vârsta de 60 de ani o treime dintre americance au suferit o histerectomie, nu putem să nu ne impacientăm.

De fapt, uterul și ovarele comunică cu creierul prin sistemul nervos autonom. Dat fiind că impactul acestor mesaje asupra organului gândirii rămâne un teritoriu necunoscut, până ce se realizează studii pe animale mai apropiate de oameni este mai indicat să fim prudenți și să nu neglijăm legătura dintre uter și creier și potențialul rol al acesteia în ceea ce privește memoria.

Îmi amintesc chipuri, dar nu și nume...

Cred că ați trecut deja prin această întâmplare neplăcută: întâlniți un individ pe stradă, știți că îl cunoașteți, dar este imposibil să corelați figura sa cu un nume... Nu vă neliniștiți, acest fenomen survine la multe persoane. În schimb, contrariul nu se întâmplă des: atunci când știm numele unei persoane, rareori se întâmplă să nu-i recunoaștem chipul. De ce? Pentru că figura stimulează memoria vizuală, precum și alte funcții, cum ar fi memoria auditivă sau olfactivă. Contează timbrul vocii, un parfum care vă place sau pe care nu îl suportați. Apoi, o strângere de mână prea puternică sau prea moale poate să deștepte memoria tactilă.

A ne aminti numele este, prin urmare, mai greu. Pentru a evita aceste lacune de memorie, vă voi recomanda câteva tehnici.

Atunci când întâlniți o persoană pentru prima oară și vă spune numele ei, asociați-l cu un detaliu perceput de celelalte sisteme de memorie de care dispuneți: sunetul vocii, un miros, urechi mari, un nas gros. Dacă aveți posibilitatea, atunci când notați datele unei persoane în agenda telefonului, faceți și o fotografie și veți fi astfel siguri că nu îi veți mai uita figura vreodată.

De asemenea, puteți încerca să născociți o poveste despre persoana în cauză. V-o puteți imagina în ipostaza de cerșetor/cerșetoare sau de rege/regină, gol/goală pe tron. Această istorioară amuzantă pe care ne-o povestim nouă înșine va ancora solid amintirile prin activarea sistemului limbic care funcționează pe baza relației emoție-memorizare. Trucul funcționează și atunci când dorim să reținem un curs, un discurs, o intervenție publică. În acest caz, recitirea textului nu ne prea ajută, deoarece atunci când citim atenția se află la cel mai scăzut nivel; în schimb, creierul se concentrează la maximum când trebuie să explicăm ceva unui interlocutor sau unei asistențe fără să apelăm la notițe. Faceți următorul test:

când ajungeți acasă, povestiți-i unui membru al familiei cum v-a decurs ziua, amintind toate persoanele cu care v-ați întâlnit, și atunci veți fixa detaliile și numele mult mai ușor.

Pentru a ne stimula memoria, trebuie într-adevăr să fim cât mai activi posibil. Și fiecare asociere pe care o putem face pentru a ne aminti ceva ne va crește capacitatea de memorizare.

Ceaiul verde împotriva bolii Alzheimer

Vestea vine de la Universitatea din Iowa: hormonul ce acționează direct asupra nivelului de saţietate, colecistokinina (CCK), care se găsește în creier și în intestinul subțire, ar putea avea o influență semnificativă asupra apariției bolii Alzheimer. Cercetătorii americani au observat, într-adevăr, că subiecții care prezentau niveluri ridicate de CCK aveau un risc de a dezvolta maladia mai scăzut cu 65%.

În momentul de față, nu există vreun tratament pentru vindecarea acestei boli care afectează în primul rând memoria. În schimb, progresele în ceea ce privește prevenția sunt considerabile. În calitate de medic, sunt de acord cu toate noile mijloace susceptibile de a diminua factorii de risc, mai ales dacă utilizarea lor nu prezintă niciun pericol.

Prima pistă (promițătoare), reprezentată de CCK, va trebui să fie confirmată de studii ulterioare, existând așteptarea ca ea să deschidă alte căi. Dar cum se poate crește fără riscuri producția hormonului saţietăţii? Prima soluție este aceea de a bea ceai verde, care are un conținut ridicat de catehină, regulator de CCK. Acțiunea acestei băuturi ancestrale este benefică și pentru pierderea kilogramelor în plus: există studii care au arătat, într-adevăr, că aceste catehine ar putea bloca genele implicate în stocarea grăsimilor, informație utilă mai ales când știm ce dificultăți se întâmpină atunci când se dorește menținerea greutății optime într-o manieră durabilă.

Pentru a obține un rezultat semnificativ, consumați echivalentul a trei căni de ceai verde (bio, dacă se poate, pentru a evita pesticidele) în fiecare zi, dar nu din acela în pliculețe din plastic, care conțin microparticule. Cu titlu informativ, cu cât ceaiul se infuzează mai mult, cu atât este mai puțin excitant, ceaiurile conținând cafeină, care se difuzează în apa caldă; de fapt, mai întâi este eliberată cafeina, apoi taninurile, care diminuează efectul cafeinei la nivel cerebral. Vă sfătuiesc deci să infuzați ceaiul de dimineață timp de două minute, iar pe cel de seară cinci minute, după gustul fiecăruia, bineînțeles.

Mai există un aliment care ar avea calități deosebite ce pot influența activitatea creierului: afinele. Un studiu din 2019 intitulat „Albastru contra gri" a subliniat importanța consumării acestor fructe pentru conservarea unei bune capacități cerebrale. Se presupune că ele reduc inflamația cerebrală, însă deocamdată nu este decât o ipoteză. Până ce va fi confirmată, nu vi se va întâmpla nimic rău dacă mâncați afine. Ba din contră!

Puterea hârtiei

Alte cercetări au stabilit că luarea de notițe pe hârtie permite utilizarea mai bună a datelor scrise astfel decât a celor scrise cu ajutorul unei tastaturi. Mai întâi, pentru că memorizăm mai ușor o prezentare făcută pe hârtie. Apoi, fiindcă actul notării pe hârtie ne ajută să extragem mai bine esențialul din ceea ce am înțeles, să creăm relații productive între mai multe conținuturi și să realizăm o sinteză eficientă. Cum tastatura ne permite să scriem mai rapid decât de mână, notăm literalmente ceea ce spune oratorul, fără a ierarhiza informațiile. Cei care folosesc un stilou sunt obligați să opereze alegeri, deci să selecționeze elementele esențiale, de aici rezultând niște notițe mai chibzuite și mai bine structurate.

Câştigând în viteză, ratăm de fapt esenţialul. Iar memoria suferă din această cauză.

Activitatea fizică şi cea intelectuală, un duo câştigător

Aceasta este o veste bună, dacă obişnuiţi să luaţi notiţe în poziţia aşezat. O serie de cercetări au constatat că în cazul persoanelor care se uită la televizor patru ore la rând stând aşezate cresc cu 50% riscurile de a dezvolta boli cardiovasculare, procentaj care, în mod curios, nu se regăseşte la subiecţii care lucrează aşezaţi la un birou tot atât timp. Ceea ce arată că natura activităţii desfăşurate (activă sau pasivă) are un rol major.

Pentru a fi şi mai performanţi, alternaţi activitatea intelectuală cu exerciţii fizice regulate. Profit de ocazie pentru a vă reaminti ritualul meu: de fiecare dată când mă aşez la birou, iau gantera care mă aşteaptă alături şi efectuez o serie de 30 de mişcări pe fiecare parte. Studii ştiinţifice au arătat că aceste exerciţii permit mai buna activare a conexiunilor cerebrale asociate cu memoria şi învăţarea. Oare exerciţiile fizice ne ajută să devenim mai inteligenţi?

În fine, nu uitaţi: creşterea speranţei de viaţă printr-o activitate fizică regulată este la fel de eficientă dacă se începe la 10, la 40 sau la 50 de ani. Prin urmare, nu este niciodată prea târziu să facem ceea ce se cuvine. Iar încercarea merită osteneala, nu-i aşa?

Maternitatea: memoria din piele

Un adevăr cunoscut este acela că venirea pe lume a unui copil transformă femeia pe viaţă. Ceea ce, vreme îndelungată, s-a ştiut

mai puțin este că această transformare ne depășește cu mult închipuirea, deoarece mama va păstra mereu acest copil „în piele", în profunzimea ființei ei, așa cum o demonstrează biologia.

Începând cu a șasea săptămână de sarcină, celule fetale pătrund în sângele mamei, apoi, prin acest mijloc, ajung în toate organele. Majoritatea acestor celule sunt celule stem, cunoscute pentru puterea lor de regenerare, care îi permit embrionului să-și fabrice propriile organe. O mare parte dintre ele sunt eliminate după naștere, însă altele rămân în organismul mamei pentru tot restul vieții ei, scăpând de supravegherea sistemului imunitar al acesteia... care nu le combate apariția, tocmai el care, de obicei, acționează astfel în caz de „prezență străină".

Din punct de vedere fiziologic și medical, nu se cunoaște încă utilitatea celulelor fetale care rămân în organismul matern, însă sunt evocate mai multe piste de cercetare: un rol în bolile autoimune, o acțiune de reparare celulară și tisulară? Rămâne să vedem și să învățăm. În schimb, pe un plan simbolic, prezența și chiar persistența acestor celule ale copilului în corpul mamei reprezintă o apropiere pasionantă în ceea ce privește complexitatea relațiilor dintre cei doi. Puterea legăturilor care unesc o mamă cu copiii ei pornește poate de aici.

Pentru a încheia, permiteți-mi să transmit un mic mesaj mamelor epuizate de nopțile de insomnii cu repetiție: un studiu recent a arătat că memoria părinților se îmbunătățește prin simplul fapt că se gândesc la copiii lor! Se pare, într-adevăr, că nevoia biologică de a-i proteja ajută creierul să stocheze informații care, în alte circumstanțe, ar fi fost date uitării.

Forța mentală

Creierul este o mașinărie redutabilă, din care cercetarea științifică nu a reușit să exploreze până acum decât o parte infimă. Să pornim împreună în descoperirea puterilor sale excepționale, ilustrate prin câteva exemple.

Ameliorarea durerii prin forța mentalului

Atunci când ne așteptăm să suferim, chinul va fi mai mare, cred că fiecare dintre noi a experimentat acest lucru. Dacă înainte de a vă face o injecție vă spun: „O să doară", întrucât tendința firească este, în general, să-ți imaginezi ce este mai rău, chiar dacă este vorba despre ceva benign, durerea simțită la înțepătură va fi mai intensă. Totul vine de la creier. Când ne pregătim pentru ceva neplăcut, anxietatea aprinde circuitele cerebrale și le pregătește să reacționeze la o amenințare. Prin urmare, suntem întru totul în poziția de victimă căreia îi este frică și își așteaptă călăul.

Una dintre cele mai bune tehnici pentru recăpătarea controlului asupra acestor senzații și pentru scăderea durerii ține de respirație. Concentrați-vă pe mișcările respiratorii și nu vă mai gândiți la nimic altceva. Inspirați foarte lent și cât mai profund posibil, imaginându-vă că astfel vă umpleți de energie, apoi expirați calm pentru a vă goli plămânii și închipuiți-vă de această dată că aerul iese din corp odată cu durerea. Veți fi uimiți de rezultat: în numai câteva minute,

intensitatea durerii va scădea în mod spectaculos. Acest procedeu este valabil în orice situație, nu numai în caz de injecție. Îi puteți crește eficiența în momentul în care inspirați închizând un pic gura, ca și cum v-ați pregăti să fluierați: aerul, atingând vârful limbii, va produce o senzație de rece care vă va distrage și mai mult mintea de la gândul unei eventuale suferințe.

Starea de spirit ne apără sau ne distruge

O injecție nu înseamnă mare lucru; există și probleme de sănătate mult mai grave când creierul intră în joc. Astfel, cercetători de la Stanford, din Statele Unite, au făcut de curând o descoperire de un interes deosebit cu privire la bolnavii de cancer. Ei au evidențiat faptul că pacienții care priveau cancerul ca pe o boală ce poate fi gestionată, și nu ca pe o catastrofă, aveau pronosticuri de vindecare mai bune. Concluzie: modul în care reacționăm mobilizează mai bine sau mai puțin bine sistemele noastre de apărare, iar mentalul este esențial.

Ce se întâmplă cu cei care merg pe cărbuni încinși

Ați avut ocazia să observați fachiri în transă mergând pe cărbuni aprinși ce pot atinge 1.000°C? Spectacolul este cu adevărat impresionant și, inevitabil, ne întrebăm: cum fac să nu se ardă?

Din punct de vedere tehnic, explicația este simplă și nu are nimic de-a face cu o stare mentală specială. În primul rând, cărbunele din lemn are o conductivitate termică redusă, spre deosebire de metal. Apoi, dacă fachirul își umezește bine picioarele înainte

de demonstrație, vaporii de apă degajați vor avea un efect ușor izolant asupra boltei plantare. În sfârșit, am observat un element determinant: acești aventurieri ai focului pășesc extrem de repede pe cărbunii încinși; abia au pus piciorul, că l-au și ridicat. Ceea ce îi ferește de arsuri grave este de fapt rapiditatea mișcării.

Bineînțeles că nu sfătuiesc pe nimeni să se supună la asemenea încercări, care comportă riscuri, pentru a experimenta capacitățile propriului creier de a face față durerii. Este de ajuns, atunci când pășești pe covorul de foc, ca o bucățică de cărbune sau vreun rest de sticlă să se prindă de tălpi pentru a provoca leziuni grave. Vă propun să transpunem însă numărul fachirului în viața de toate zilele, în care întâlnim tot felul de obstacole. Pentru a nu fi accidentați sau distruși, ar fi bine să urmăm exemplul acestor mergători prin foc. Dacă obișnuim să zăbovim asupra a ceea ce ne face rău, pierdem o energie vitală. A ne instala în negativ înseamnă a ne împotmoli. Este preferabil să analizăm obstacolul din calea noastră, să găsim cât mai repede soluția (în cazul în care există una) și să trecem cu toată viteza mai departe. A petrece multă vreme în compania a ceva dăunător înseamnă a risca să dai peste nisipuri mișcătoare care te pot înghiți. Ocoliți modurile circulare de a gândi, care macină pofta de viață. Dacă repetați întruna același lucru, dacă amânați rezolvarea problemei, veți rămâne înțepeniți pe o suprafață încinsă, până la nimicire. Ne putem orienta creierul în altă direcție, eliminând atât răul, cât și frica de rău: fiți asemenea fachirului care, jucându-se cu focul, nu se arde, fiindcă știe cum să-și domine teama.

Cui pe cui se scoate

De depresie, pasageră sau cronică, suferă numeroase persoane și aceasta nu trebuie niciodată să fie tratată cu superficialitate. Iar

noi, francezii, suntem campionii lumii la consumul de antidepresive. Or, există multe alte mijloace de a lupta împotriva acestei afecțiuni.

Un studiu surprinzător arată astfel că ascultarea de muzică tristă ar ajuta la combaterea depresiei. O linie melodică cu un tempo sub 80 de bătăi pe minut ar putea, într-adevăr, să diminueze sentimentul depresiv cu până la 80%. În cadrul cercetărilor care au condus la această concluzie, subiecții trebuiau să asculte astfel de acorduri timp de 30 de minute, de cinci ori pe săptămână. După toate aparențele, asumarea în întregime a tristeții pentru o perioadă și încercarea de a face față stării proaste te ajută să ieși din ea. Se pare că, dacă ajungem la „fundul sacului", revenim apoi mai repede la normal. Iar dacă ascultăm o muzică foarte ritmată și veselă când suntem depresivi, e ca și cum am participa fără voia noastră la o petrecere la care nu avem niciun chef să socializăm. Ar însemna să ascundem problema, nu să o rezolvăm.

Așa că, dacă nu aveți o stare prea grozavă, vă propun să ascultați o muzică foarte tristă și să beți un ceai de lavandă!

Noi sisteme de detectare pentru a ne proteja de AVC

Mi se pare important să închei această parte consacrată creierului evocând un progres de prim rang în domeniul medical, care înseamnă foarte mult pentru mine.

Accidentul vascular cerebral reprezintă a doua cauză a deceselor în lumea occidentală și prima a handicapului major pe termen lung. Procesul este cunoscut: ruperea unei plăci de aterom de la nivelul arterelor carotide (situate de fiecare parte a gâtului), bucăți din ea migrând către creier și provocând leziuni cerebrale uneori ireversibile.

Gradul de stenoză sau de îngustare a arterelor carotide, invocat adesea, nu anticipează neapărat riscul de AVC. Este necesară o mai

bună stratificare a riscului, cu scopul de a evalua vulnerabilitatea plăcii carotidiene, care poate fi crescută, spre exemplu, atunci când sângele creează o frecare puternică asupra plăcii – ceea ce se numește „stres de forfecare" (sau *wall shear stress*, WSS).

Lucrez la Spitalul European „Georges-Pompidou" din Paris, alături de profesorul Emmanuel Messas, o somitate în domeniul chirurgiei vasculare. Echipa sa, de referință mondială în materie, este capabilă acum să detecteze fragilitatea plăcilor de pe arterele care alimentează creierul, calculând forțele de forfecare ce acționează la acest nivel cu ajutorul unei noi tehnologii de vârf.

Este vorba despre un imens progres în prevenția AVC. Într-adevăr, mulți pacienți prezintă plăci de aterom la nivelul arterelor carotide, însă aspectul esențial îl constituie riscul de fragmentare și de rupere a acestor plăci, care pot să trimită din acel moment, prin intermediul fluxului sangvin, un embol către creier și să provoace accidente vasculare cerebrale de temut.

*

Cred că ați înțeles că aveți în voi o forță intimă, secretă și invincibilă. Ea își are originea în creier, dar ne îngăduie totodată să-l înțelegem și trebuie să-l îmblânzească. Uneori, teama ne limitează posibilitățile. Firește, ea ne ajută să ne protejăm, dar poate, la fel de bine, să paralizeze o întreagă viață prin exces de prudență și nevoie de securitate – mai ales într-o societate în care teama este scoasă mereu în prim-plan, deseori pentru a vinde produse de care nu avem nevoie sau pentru a ne determina să luăm decizii, precum aceea de a vota. A urmări știrile în permanență este echivalent cu a o întreține, căci acestea acționează ca niște lupe, ca niște lentile care măresc tot ce merge prost în lume: violența, delincvența, problemele climatice, insecuritatea economică sau fizică. Aceste frici recurente ne îndreaptă spre imobilism și spre folosirea doar a unei mici părți din resursele și capacitățile de care dispunem.

Dacă învățăm să ne eliberăm de propriile spaime, ne vom elibera și forța cerebrală. Este momentul să o trecem într-o treaptă superioară de viteză.

PARTEA A VII-A

Pe timpul nopţii, sănătatea se numeşte somn

Cum să dormim bine

„Somnul este cea mai bună meditație", declară Dalai Lama, care are dreptate, dacă ne gândim că un somn de calitate de șapte-opt ore are rol de cură de întinerire zilnică. Și motivul este întemeiat: noaptea ne regenerăm, eliminăm deșeurile pentru ca dimineața să fim ca noi și ne facem plinul de energie necesară pentru a începe în forță ziua ce urmează.

Din contră, dacă dormim mai puțin de cinci ore, riscul să dezvoltăm boli cardiovasculare se dublează, căci lipsa somnului dezechilibrează organismul: ea ne face să ne îngrășăm (compensăm oboseala ciugulind alimente dulci) și facilitează instalarea stărilor de anxietate sau chiar depresive.

Prin urmare, este extrem de important să ne asigurăm că avem nopți cu somn de bună calitate. Din start sunt împotriva somniferelor, care produc dependență: cu cât luăm mai multe, cu atât mai greu ne putem lipsi de ele. În plus, diferite studii științifice au scos în evidență potențialele legături dintre anumite pastile de acest tip și boala Alzheimer la pacienții în vârstă de 50-60 de ani.

Din fericire, există metode naturale, reguli simple, soluții facile pentru a savura aceste momente de regenerare presărate cu cele mai dulci vise. Haideți cu mine în brațele lui Morfeu...

Să facem tot posibilul ca să avem un somn cu efect reparator

Și cum principiul că nimeni nu are grijă mai bine de noi decât noi înșine se aplică în toate domeniile legate de sănătate, somnul poate și el să beneficieze de pe urma lui. Dobândirea reflexelor potrivite pentru a ieși din situații ce nu necesită toate, pentru moment, o vizită la medic presupune respectarea câtorva indicații în materie, care se sprijină, firește, tot pe descoperiri științifice. Pentru a ne bucura de nopți liniștite, trebuie să avem multe atuuri în mânecă.

O baie bună și... la culcare

De multe ori, când povestim că adormim foarte greu, suntem întrebați: „Ai încercat să faci o baie caldă înainte de a merge la culcare?". Tehnică de autosugestie, formulă viabilă, idee preconcepută – de multă vreme această temă, mă rog, această metodă a fost subiect de dezbatere. Însă acum este demonstrat: dacă faci o baie cu 90 de minute înainte de a te băga în pat, te vei bucura într-adevăr de o noapte cu somn profund și odihnitor.

Un grup de oameni de știință texani și-au îndreptat atenția asupra acestui subiect, punându-și următoarele întrebări: care este cea mai bună metodă pentru a obține un somn de calitate? Ar trebui să facem un duș înainte, o baie sau nimic? Și, dacă da, la ce

oră? Iar apa ce temperatură trebuie să aibă? Pentru a ajunge la o concluzie, specialiștii au cercetat și au comparat 5.322 de studii efectuate anterior pe această temă. Au conchis că a face o baie caldă, cu o temperatură între 40°C și 42°C, ar reprezenta metoda cea mai eficientă pentru a dormi mai bine – și chiar pentru a adormi, timpul de instalare a somnului relevat la persoanele care au acest obicei fiind, în medie, de doar zece minute.

De fapt, această constatare nu este nici lipsită de coerență, nici extraordinară și se explică prin rolul jucat de temperatura corpului, care intervine în reglarea somnului. Ea este chiar unul dintre factorii majori în acest sens. Pe timpul nopții, aceasta scade cu jumătate de grad până la un grad comparativ cu valoarea ei de la sfârșitul după-amiezii. Însă întrebarea este: dacă scăderea temperaturii ne ajută să avem un somn mai bun, de ce să facem o baie caldă înainte de culcare? Aici cercetătorii au făcut o descoperire fundamentală: baia „păcălește" organismul. Mai precis: crescând artificial temperatura corpului, trimite un semnal termostatului interior, indicându-i că trebuie să răcească rapid organismul. De unde și trecerea mai bună la starea de somn[1]. Principiul este același atunci când beduinii din deșert (despre care am vorbit deja) beau ceai de mentă cald pe caniculă: dacă bei cald, ți se face cald, ceea ce stimulează, pentru a răci corpul, transpirația, care permite evacuarea căldurii și reducerea temperaturii interne.

Din acest motiv, vă recomand să dormiți goi într-o cameră fără încălzire și bine aerisită. În caz de căldură mare sau de caniculă, putem pune un prosopel rece (pe care l-am ținut de dimineață în frigider) între ceafă și pernă, pentru a prelungi acest efect de bomboană mentolată...

---

1. Baia caldă trebuie făcută cu 90 de minute înainte de culcare. Dacă o facem chiar înainte de a ne băga în pat, am putea compromite etapa de adormire.

Misteriosul zgomot roz

Dacă vrem să dormim bine trebuie, în mod normal, să ne cufundăm într-o liniște deplină. Unii își pun chiar și dopuri în urechi pentru ca niciun zgomot să nu îi trezească. Noțiunea de „tulburare a ordinii și liniștii publice", tulburare interzisă prin lege, se înscrie în această logică. Iar zgomotul obsedant al unui robinet care picură, pe care nu l-am sesiza pe timpul zilei, devine insuportabil atunci când suntem în pat, tocmai fiindcă adormirea implică absența paraziților sonori.

Există însă zgomote care acționează ca niște somnifere și care îi adorm pe cei care le percep. Acestea sunt „zgomotele roz", sunete cu tonalitate gravă, caracterizate de o energie constantă pe octavă. Cu siguranță ați observat deja (și poate ați admirat sau ați invidiat) persoanele în stare să se cufunde într-un somn adânc în pofida mirei de reglaj emise pe ecranul televizorului. De fapt, e ca și cum această frecvență le-ar induce o stare de hipnoză – la fel cum căderea continuă a unui torent, a unei cascade sau a unei ploi puternice cu rafale de vânt, constituită din frecvențe aleatorii, ajunge să calmeze și să faciliteze cufundarea în somn. Zgomotele roz deschid poarta unei simfonii silențioase.

Pe de altă parte, există zgomote albe, care, difuzate pe o frecvență constantă, ca în cazul unui aparat de aer condiționat, perturbă. Mascând alte sunete (contrar zgomotelor roz, care intervin prin calitatea lor sonoră intrinsecă), ele afectează negativ instalarea somnului.

Într-adevăr, zgomotele roz îmbunătățesc durata și calitatea somnului profund, oferindu-i cicluri mai numeroase, armonioase și recuperatoare. Subiecții supuși la acest tip de sunete se trezesc într-o formă mai bună dimineața, mai creativi și mai productivi.

Încercați această experiență! Veți găsi ușor pe internet sau pe anumite aplicații înregistrări cu zgomote roz de ascultat la culcare. Și... trăiască viața văzută în roz!

Inimi la unison pentru un somn adânc și stabil

Un grup de cercetători sud-coreeni au descoperit că dragostea te ajută să ai un somn liniștit, fiindcă îndrăgostiții care adorm împreună își sincronizează ritmurile cardiace. Specialiștii au ajuns la această concluzie (pe care scriitorul D.H. Lawrence nu ar fi respins-o, el spunând că „somnul este și mai bun dacă îl împarți cu o ființă iubită") încercând să înțeleagă ce se întâmplă pe termen lung când două persoane împart același pat. Pentru oamenii de știință, acest experiment reprezenta o manieră de a analiza modul în care doi indivizi apropiați pot, într-o anumită măsură, să se conecteze unul cu celălalt.

Ei au observat sincronizări de ritm cardiac legate de anumite faze ale somnului, fără a reuși să descopere însă motivele. De aceea, au emis ipoteza unei vibrații cardiace slabe emise de la unul către celălalt, fără a avea o dovadă categorică. Este vorba deci despre un teritoriu virgin, dar pasionant, care trebuie studiat pentru a ajunge să descoperim ce anume unește două ființe umane.

Oare un început de explicație se află deja în ceea ce spun textual membrii cuplurilor care mărturisesc că dorm foarte prost atunci când partenerul lor este absent?

Beneficiile trezitului devreme

Un proverb spune că „cine se scoală de dimineață departe ajunge". Zicală sau realitate? Această afirmație a suscitat interesul mai multor cercetători, care au avansat ideea că persoanele „programate genetic" să fie matinale se simt mai fericite și prezintă mai puține riscuri de a dezvolta depresie sau maladia Alzheimer. Nu se cunoaște

motivul, dar s-ar părea că, dacă genetica este responsabilă într-o anumită măsură pentru această predispoziție, stilul de viață este, în schimb, determinant.

Astfel se conturează o nouă direcție de cercetare cu privire la legăturile dintre reglajul ceasului biologic și apariția unor boli.

Atunci când îți vine să arunci ceasul deșteptător pe geam

Trezitul de dimineață nu le ridică nicio problemă unora, însă altora le dă serios de furcă. Soneria deșteptătorului îi smulge brutal din visare, îi extrage cu violență și împotriva voinței lor dintr-un ciclu reparator. De-a lungul întregii zile vor umbla dintr-un loc în altul fără scop, încercând să recupereze somnul și să reziste ciugulind orice. O catastrofă.

Or, nu e nimic magic în a face ca fiecare zi să înceapă într-un mod ideal și să se desfășoare bine. Mai întâi, este important să ai un start bun, adică o trezire spontană, legată, firește, de senzația că nu mai ai nevoie de somn. Este ceea ce ați experimentat probabil în vacanțe. Așa că începeți prin a face următorul test la sfârșit de săptămână: mergeți la culcare în momentul în care vă este cu adevărat somn, apoi notați ora la care v-ați trezit în mod natural. Repetând procedeul mai multe weekenduri la rând, veți calcula durata medie de somn care vă este suficientă. Acesta este primul pas către o trezire blândă.

Al doilea pas: de vreme ce știți acum numărul de ore de somn de care aveți nevoie, precum și ora la care trebuie să vă treziți, faceți scăderea, iar rezultatul va indica ora la care trebuie să mergeți la culcare.

Veți observa atunci că vă veți trezi în mod spontan la ora stabilită, însă într-un mod firesc, normal, cu o energie matinală mult

sporită. Vă veți oferi apoi organismului nopți cu somn de o calitate excelentă, deci odihnitor. De asemenea, nu veți mai începe ziua cu țârâitul unei sonerii ce declanșează un stres care ne epuizează și ne uzează și mai mult în fiecare dimineață.

Corpul funcționează ca un ceas. Cu cât ciclurile de somn sunt mai armonioase, cu atât ne simțim mai bine. Acesta este echilibrul biologic, de care fiecare are nevoie ca de aer.

Cele 43 de minute care schimbă tot

Recomandările clasice prevăd între șapte și nouă ore de somn pe noapte. Dar cât ar trebui să dureze somnul suplimentar, în această diferență de două ore? O echipă de oameni de știință ne lămurește pentru prima dată. Aceștia au studiat modificările fiziologice și comportamentale a 53 de studenți care aveau posibilitatea de a dormi mai mult, fără ceas deșteptător. Au comparat datele obținute cu nopțile după care se trezeau cu ajutorul deșteptătorului. Așa a apărut durata ideală de somn suplimentar: 43 de minute. De asemenea, cercetătorii au remarcat la trezire o tensiune arterială mai scăzută, o stare de spirit mai bună, performanțe cognitive bune și o diminuare a sentimentelor asociate anxietății și depresiei, precum și o excelentă capacitate de concentrare. Timpul vostru e prețios, însă nopțile voastre sunt și mai prețioase. De ele depind sănătatea și calitatea vieții.

Cele mai sănătoase poziții de somn

Un somn prost nu este întotdeauna cauzat (nu mai credeți în toate reclamele) de o pernă prea moale sau prea tare ori de o lenjerie de

pat cu țesătură prea dură sau prea veche. Trebuie luate în calcul și posturile incorecte ale corpului adoptate ziua, fiindcă ele pot să provoace dureri articulare ce perturbă somnul și să se afle la originea unor treziri dureroase. Noaptea plătim pentru greșelile din timpul zilei[1].

Să începem cu utilizarea abuzivă a telefonului. Capul nostru cântărește cinci kilograme. Aplecându-l la 45 de grade pentru a citi un mesaj pe mobil, îl facem să suporte o greutate de 22 de kilograme. Știut fiind faptul că o persoană își consultă în medie telefonul la fiecare 18 minute, imaginați-vă ce probleme întâmpină corpul. Gâtul, vertebrele cervicale și partea superioară a spatelui sunt puse la grea încercare. Această zonă suportă o contracție aproape permanentă, astfel încât cei care au acest tip de dureri trăiesc cu impresia că au cărat pe umeri toată ziua un pian. Or, când suferi încontinuu consumi energie vitală, te stresezi și ajungi la epuizare. Adică la îmbătrânire prematură. Pe termen lung, riscul major este de a nu mai putea îndura chinul și de a intra în ciclul infernal al antiinflamatoarelor. Acest lucru înseamnă ameliorarea simptomelor, dar nu și îndepărtarea cauzei.

Pentru a proteja ceafa și coloana vertebrală, adoptați o serie de obiceiuri benefice: purtați căști sau folosiți microfonul, ca să nu mai fixați telefonul la ureche cu ajutorul umărului. Pentru a vă citi

---

1. Statul în poziția așezat mult timp favorizează diabetul și apariția cancerului de colon și de rect. Chiar dacă stăm drept, nu este sănătos pentru coloana vertebrală. Avem nevoie de o postură dinamică, cu posibilitatea de a ne ridica și de a ne mișca cât mai mult. Nu suntem construiți pentru nemișcare. La birou, folosiți orice pretext pentru a vă ridica cât mai des cu putință. Nu vă instalați având totul la îndemână, cu gândul că „n-o să mai trebuiască să mă mișc", fiindcă astfel vă faceți rău. Încheiați un pact cu voi înșivă, spunându-vă că nu veți sta mai mult de o oră fără să vă întindeți picioarele. Mai mult, această mișcare vă va ajuta să luptați împotriva durerilor lombare.

mesajele, ridicați telefonul la nivelul ochilor sau faceți-o așezați în fața calculatorului. Și, împreună cu partenera/partenerul sau cu prietenii, nu ezitați să vă masați gâtul unul altuia: vă veți face un bine reciproc[1].

Plantele și somnul

Reducerea timpului necesar pentru instalarea somnului este întotdeauna benefică. Ne ajută natura cu ceva în acest sens? O serie de studii au încercat să afle dacă plantele despre care se crede de multă vreme că ne ajută să adormim au o eficiență reală. S-au făcut numeroase experimente cu iasomia și cu lavanda, constatându-se că au o contribuție efectivă la inducerea unui somn ușor. Așadar, puneți sub pernă un săculeț cu plante uscate; vă veți forma singuri o părere.

Același lucru este valabil și pentru ceaiuri. Repertoriindu-le pe cele despre care se crede că favorizează adormirea și somnul și care au generat cel mai mare număr de studii științifice cu concluzii afirmative, am constatat că valeriana, plantă ale cărei proprietăți soporifice sunt cunoscute încă din Grecia antică, se situează pe primul loc. Celebrul Hipocrat le prescria pacienților săi încă de pe atunci rădăcină uscată de valeriană pentru un somn liniștit. Beți o infuzie cu jumătate de oră înainte de culcare și veți avea o șansă în plus să vă bucurați de o noapte odihnitoare.

---

1. Un studiu desfășurat într-un alt domeniu a demonstrat recent că folosirea frecventă a smartphone-ului scade capacitatea de a interpreta în profunzime sensul unei informații. Este ca și cum a urmări derulându-se în fața ochilor sute de știri ar ajunge să ne inducă o stare pasivă din punct de vedere intelectual. Receptăm fără să mai interpretăm, cu un nivel de indiferență tot mai mare.

A trecut Moș Ene...

Mulți consideră că o noapte bună se întrevede în momentul în care simțim nevoia să ne frecăm la ochi. De ce anume ține acest gest anodin, care în realitate nu este deloc așa? De faptul că, atunci când se exercită o presiune pe globii oculari, este activat nervul vag, care, la rândul său, acționează asupra sistemului nervos parasimpatic, încetinește bătăile inimii și stimulează relaxarea. În acel moment, Moș Ene urmează într-adevăr să vină!

Proastele obiceiuri la care trebuie să renunțăm pentru a dormi ca niște bebeluși

Este esențial pentru o sănătate înfloritoare să dormim bine, însă acest lucru necesită renunțarea la obiceiurile proaste căpătate de-a lungul anilor.

O lumină slabă în cameră pe timp de noapte contribuie la creșterea în greutate

Dacă dormim într-un loc unde persistă o sursă de lumină oricât de slabă, contrar ideilor preconcepute, calitatea somnului va fi alterată. Din acest motiv, recomand de multă vreme întunericul complet, cu jaluzelele și draperiile trase, sau folosirea unei măști pentru somn.

Unii oameni de știință merg mai departe și evidențiază faptul că expunerea la lumină pe timp de noapte ar favoriza luarea în greutate. De ce? Fiindcă suntem reglați ca niște ceasuri, cu cicluri care alternează între veghe și somn. Expunerea la lumina naturală favorizează somnul, la fel ca întunericul beznă atunci când vine ora de culcare. Și aceste cicluri corespund producerii de hormoni, printre care și melatonina. Lumina cea mai slabă sau dioda care

rămâne aprinsă perturbă efectiv această armonie hormonală. De aici, nopți prea scurte sau de proastă calitate care îmbie la mici gustări, în special cu produse dulci și grase, pentru că trebuie „să facem față". Dacă acest fenomen se repetă zi după zi, greutatea crește încet-încet, ca să nu mai amintim de impactul hormonal...

Din această cauză, recomand și folosirea luminilor difuze înainte de somn: încercați astfel să nu aveți baia luminată prea puternic, pentru că altfel vă veți trezi inutil chiar atunci când vă pregătiți să mergeți la culcare.

„Păsările de noapte" sunt mai deprimate

Persoanele care merg la culcare spre ora 2:30 noaptea, fie că fac acest lucru din motive profesionale sau festive, tind mai mult decât celelalte să aibă o stare psihică proastă. Acest efect a fost înregistrat începând de la cinci până la nouă astfel de nopți consecutive și a fost susținut de numeroase studii științifice. La acești subiecți s-au observat un timp de reacție mai lent și o capacitate de concentrare mai slabă. O serie de cercetători au scos în evidență faptul că, dacă acești noctambuli s-ar duce la culcare cu două ore mai devreme, fără să apeleze la medicamente, performanțele și sănătatea lor mentală s-ar ameliora considerabil.

Dar cum reușești să te culci mai devreme atunci când obiceiurile proaste s-au instalat deja? Există diferite tehnici: expunerea la lumina zilei, luarea meselor la ore fixe, reducerea consumului de cafea, sieste care să nu depășească 30 de minute și exerciții fizice zilnice. Să observăm că, dacă noctambulii își petrec seara pe o aplicație de întâlniri online (ceea ce se întâmplă deseori), vor fi și mai triști, focalizați pe înfățișarea lor exterioară și stăpâniți de un sentiment de stimă de sine mediocră. Decât să trăiți noaptea într-o lume virtuală, mai bine recâștigați-vă somnul, viața socială

și sexuală; atunci, starea corpului și a moralului vostru nu va avea decât de câștigat.

Pericolele somnului fragmentat

Numeroase persoane dorm fragmentat. Unele dintre acestea readorm ușor după ce se trezesc frecvent noaptea, altele nu. În unele cazuri, aceste treziri intempestive au cauze clare. La bărbații de peste 45 de ani, cauza este deseori prostata. Aceasta se mărește, formând un adenom care îi obligă să se trezească o dată sau de mai multe ori pe noapte. Dacă vă aflați în această situație, mergeți la un consult de specialitate, iar medicul vă va indica un tratament adaptat. Pentru ambele sexe, poate fi vorba și de fenomene de anxietate, de depresie, de surmenaj. Nopțile sunt uneori tulburate de băuturile excitante consumate târziu, cum ar fi cafeaua, sau de cinele prea grele. De asemenea, în dormitor poate să se audă prea mult zgomot sau să fie prea cald, ceea ce împiedică un somn liniștit.

Oricare ar fi motivele, somnul întrerupt pe termen lung este insuportabil, așa că trebuie să acționați. Savanții au remarcat că, la subiecții de 50-60 de ani, somnul fragmentat crește semnificativ riscul de a dezvolta maladia Alzheimer, cu un nivel ridicat de proteină tau în creier, factor de risc cunoscut în cazul acestei boli. S-a detectat, de asemenea, un nivel ridicat de proteine beta-amiloide, asociate și cu această afecțiune, aflate la originea pierderilor de memorie. În consecință, calitatea somnului trebuie să ne preocupe permanent.

Un studiu din 2019 realizat la Universitatea din California îl completează pe cel menționat mai sus, indicând alte riscuri la care ne predispun tulburările de somn cronice. Unul dintre acestea este tendința de retragere, de izolare, care poate fi simptomul unei depresii mascate, sursa unui cerc vicios.

Țigara condamnatului la insomnii: ora la care nu trebuie aprinsă

A fost identificat și un alt factor agravant al somnului întrerupt: tutunul. Nicotina intervine, la cei care fumează cu patru ore înainte de a se băga în pat, ca un foarfece care taie noaptea în bucăți. Or, nicotina se găsește atât în țigările clasice, cât și în cele electronice; efectul crește dacă este asociată cu consumul de băuturi alcoolice. Paradoxal, cafeaua, deseori acuzată de toate relele care ne tulbură nopțile, nu afectează pe toată lumea.

Somnul insuficient îți perturbă forța de a te mobiliza

Dacă nu dormim suficient noaptea, se accentuează tărăgănarea, adică tendința de a lăsa pe mâine ceea ce trebuie făcut azi. Acest lucru înseamnă amânarea permanentă. Niciodată nu este momentul potrivit, e nevoie de timp pentru a reflecta asupra problemei...

O serie de studii atestă că subiecții care suferă de lipsă de somn și care au tendința de a controla tot sunt cei mai sensibili la acest defect. Însă tărăgănarea secătuiește, fiindcă lucrurile nefăcute se adună, ajungându-se, în definitiv, la o formă de imobilism resimțit negativ, în condițiile în care sentimentul că ești ineficient sau că nu ai reacții conturează treptat o imagine de sine nefavorabilă.

Gazele din dormitor

Noaptea eliminăm tot felul de gaze: unele prin respirație, altele prin alte părți... Iată o trecere în revistă a acestor invitați nocturni și indiscreți.

Gazele nocturne ne afectează pe toți

Noaptea, mușchii fiind mai relaxați, putem elimina gaze în timpul somnului fără să ne dăm seama. Uneori, acestea sunt sonore și pot trezi persoana care doarme lângă noi sau chiar pe noi înșine, însă adesea nu fac niciun zgomot. Cum le putem preveni?

Persoanele amatoare de băuturi carbogazoase, cele care mănâncă repede sau care consumă gumă de mestecat elimină mai multe gaze. O serie de înlocuitori ai zahărului din preparatele fără zahăr, cum ar fi maltitolul ori xilitolul, pot, de asemenea, să dea flatulențe. Și cei care fumează eliberează mai multe gaze, fiindcă înghit mai mult aer decât nefumătorii, iar dacă adăugăm gazele la halena fetidă a fumătorului nu cred că reprezintă cel mai bun atu în materie de seducție... Din fericire, o activitate fizică regulată de 30 de minute diminuează flatulențele.

Liniștiți-vă: deși sfincterul anal este puțin mai relaxat pe timpul nopții, nu lasă totuși să treacă decât cantități mici de gaze și niciodată materii fecale. Singurele excepții pot apărea în caz de diaree sau de vreo flatulență înșelătoare.

Aspectele negative ale dioxidului de carbon

Cine nu s-a amuzat vreodată băgându-şi nasul sub plapumă sau respirând prin eşarfă pentru a nu simţi un miros neplăcut?! O facem şi în caz de gaze intestinale nocturne stânjenitoare. Avem în acel moment senzaţia că ne sufocăm, iar disconfortul este atât de puternic, încât avem nevoie imediat de aer curat. Atunci ieşim rapid de sub plapumă, împinşi de nevoia urgentă de a respira în exterior. Ei bine, aşa ceva este exact contrariul stării necesare pentru o noapte liniştită.

Dormiţi într-o cameră mică, bine izolată, pentru a respecta economisirea de energie? Uşa este bine închisă, ca să nu fiţi deranjaţi? Jaluzelele şi draperiile sunt trase, pentru ca niciun fir de aer să nu treacă? OK. Dar, timp de opt ore, veţi respira dioxidul de carbon pe care îl eliminaţi la fiecare expiraţie. Dacă sunteţi doi în pat, se dublează cantitatea inhalată. Dacă dormiţi cu pisica sau câinele, procentul creşte şi mai mult. În acelaşi volum de aer (al dormitorului), dacă ponderea unui gaz (în cazul de faţă, dioxidul de carbon) creşte, ponderea celuilalt gaz (oxigenul) scade. Şi cu cât va fi mai cald, cu atât dioxidul de carbon va ocupa mai mult spaţiu[1].

---

1. Există totuşi o situaţie în care dioxidul de carbon poate fi benefic. Aţi văzut deja, cu siguranţă, în vreun film persoane care respiră câteva clipe într-o pungă de hârtie, în caz de atac de panică, de anxietate sau de spasmofilie. Indivizii respiră foarte repede şi se simt copleşiţi de o senzaţie de moarte iminentă. Efectul este foarte rapid. Dacă respirăm propriul dioxid de carbon concentrat, declanşăm un semnal fiziologic puternic: nivelul de aciditate al sângelui şi al gazelor se modifică, iar criza încetează. Dacă aveţi un puseu de anxietate, vă sfătuiesc să folosiţi o versiune mai blândă: aşezaţi-vă mâinile ca şi cum ar forma o mască ce acoperă gura şi nasul. Câteva respiraţii în aceste condiţii şi veţi vedea cum bufeurile de angoasă dispar.

Necazul este că tot acest gaz vă va îngreuna somnul, provocând dificultăți de adormire și treziri în timpul nopții. Pentru a rezolva problema, aveți de făcut ceva foarte simplu: nu uitați să vă aerisiți camera înainte de culcare și dimineața la deșteptare. Dacă nu locuiți pe o stradă zgomotoasă și poluată, ideal ar fi să lăsați chiar să intre un pic de aer în cameră noaptea. Aceasta se va primeni regulat și veți beneficia de o atmosferă sănătoasă.

Un grup de cercetători olandezi din Eindhoven au demonstrat virtuțile nopților în care se doarme cu geamul deschis. Comparând durata și calitatea somnului unor voluntari sănătoși care se odihneau cu ferestrele închise, respectiv întredeschise, cercetătorii au descoperit o concentrație de CO_2 de 717 ppm în al doilea caz, față de 1.150 ppm în primul, și au evidențiat în ce măsură cantitățile inferioare favorizau un somn mai adânc, întrerupt de mai puține treziri nocturne.

Un ultim sfat: dimineața, lăsați patul nefăcut și deschideți fereastra pentru a asigura o bună aerisire a cearșafurilor. Astfel, umiditatea cauzată de transpirația nocturnă se va evacua ușor și veți crea un mediu inospitalier pentru acarieni.

Plantele și somnul (continuare)

Plantele care înfrumusețează dormitorul (unii folosesc așa ceva) produc și ele o doză de gaz. În timpul zilei, acestea se alimentează cu lumină, ceea ce constituie fotosinteza. Noaptea, mecanismul se oprește, plantele absorb oxigen și emit dioxid de carbon, în cantitate mică.

Profesorul Park de la Universitatea din Kansas a încercat să afle dacă plantele ținute în dormitor aduc beneficii. A studiat 90 de pacienți operați pentru hemoroizi ale căror rezerve de spital fuseseră ornate cu plante și a observat că, în această situație, subiecții

resimţeau mai puţin durerea, aveau o anxietate mai redusă, erau mai puţin obosiţi şi aveau o tensiune arterială ceva mai mică.

Un grup de oameni de ştiinţă japonezi au descoperit, la rândul lor, că crinul-păcii are capacitatea de a diminua concentraţia în aer a unor substanţe toxice, de pildă, toluenul şi xilenul. Cu frunzele sale lungi şi florile albe care emană un parfum uşor şi plăcut, această plantă este aşadar un element decorativ perfect şi totodată benefic pentru încăperile în care dormim!

Eliminarea de gaze în timpul somnului creşte poluarea aerului din cameră?

Fiecare individ eliberează zilnic între o jumătate de litru şi un litru şi jumătate de gaz, în 12 până la 25 de emisii. Uneori fără zgomot şi fără miros, alteori cu zgomot şi cu miros neplăcut. În orice caz, gazele intestinale fac parte din digestia normală.

Cele care nu au ieşit încă din intestin pot provoca dureri. Imaginaţi-vă un balon lung pe care îl umflaţi suflând în el. Dacă îi desenaţi nişte trăsături cu o carioca neagră, le veţi vedea alungindu-se în timp ce balonul se umflă. Acelaşi lucru se întâmplă în intestine: acestea sunt acoperite de nervi care, dacă se produce o dilatare din cauza aerului, trimit un mesaj de durere la creier; eliminând acest gaz, durerea încetează, iar abdomenul devine mai plat.

Efectul bizar al gazelor intestinale

O echipă de cercetători britanici au studiat un gaz intestinal în mod deosebit: hidrogenul sulfurat (H_2S), care, odată emis, nu miroase deloc plăcut. Cunoaşteţi acest miros de ouă clocite, simţit frecvent

în cazul anumitor flatulențe fetide. Cercetătorii au observat că acest gaz, în doză redusă, are un efect de apărare a celulelor umane și un rol în viața sau în moartea unora dintre ele, scăzându-le inflamația. Mai precis, acțiunile de protejare ale acestui gaz se concentrează la nivelul mitocondriilor, „centralele energetice" ale celulelor. Odată cu avansarea experimentelor, s-a evidențiat faptul că hidrogenul sulfurat are efecte potențial benefice în lupta împotriva bolilor cardiovasculare și neurodegenerative.

Să precizăm că aceste experimente au fost realizate folosind doze minime de gaz și că, în cantitate mare, acesta devine toxic.

Broccoli – eficient împotriva cancerului, deși nu miroase frumos

Consumul de broccoli, varză, conopidă, varză kale, fasole, linte provoacă (se știe de când lumea) gaze intestinale, de multe ori urât mirositoare. Dintre toate aceste legume, broccoli câștigă detașat. Dar să nu ne oprim la miros, căci numeroase studii științifice au stabilit legătura benefică dintre consumul acestei legume și scăderea frecvenței de apariție a cancerelor, cum ar fi cel de colon și cel de prostată (rezultat pe care broccoli îl împarte cu ciupercile, conform unor lucrări științifice nipone recente).

Această chestiune este importantă. În condițiile în care valoarea consumului de legume bogate în fibre pentru o sănătate bună a fost întotdeauna evidențiată, de ce broccoli ar reprezenta un aliment anticancer și mai bun decât celelalte legume? Pentru că, dacă îl consumăm regulat, va acționa asupra florei intestinale, sporind numărul de bacterii protectoare, aflate în mare parte la originea vânturilor urât mirositoare. Broccoli, cunoscut de mai multe secole (pe vremuri era numit „sparanghel italian"), conține o substanță, sulforafanul, cu proprietăți anticancerigene.

Interesul cercetătorilor pentru această legumă este deosebit, surprinzător chiar. Consultând PubMed, bază de date ce repertoriază pe internet toate studiile ştiinţifice internaţionale, am constatat că peste 17.000 dintre ele sunt axate pe broccoli sau pe elementele pe care le conţine acesta! Conform unei vechi zicale, „Nu iese fum fără foc". În acest caz, cred cu tărie acest lucru.

Broccoli acţionează în special asupra cancerelor de colon, de rect, de prostată, de sân, de stomac şi de plămâni. Combinaţia de elemente pe care o conţine este la fel de eficientă la nivelul stomacului pentru a lupta împotriva bacteriei *Helicobacter pylori,* aflate la originea ulcerelor gastrice. Cum se mai ştie şi că acestea din urmă, ignorate şi netratate, sunt un factor de risc pentru cancerele de stomac, nu mai e loc de ezitări: mâncaţi cu încredere broccoli.

Când şi cum se mănâncă broccoli?

Vă sfătuiesc ca broccoli să se găsească în farfuriile voastre de mai multe ori pe săptămână. Pentru a beneficia din plin de efectele sale miraculoase, nu trebuie să îl gătiţi prea mult. Ideal ar fi să-l preparaţi la aburi *al dente,* procedeu care îi va păstra culoarea verde intens.

Eficienţa sistemului imunitar, care ne apără de agresiunile zilnice (virusuri, celule canceroase sau anumite toxine), scade odată cu vârsta. Pe termen lung, alegerile noastre alimentare vor înclina balanţa sănătăţii înspre partea pozitivă sau cea negativă. Nu avem altceva de făcut decât să ne păstrăm toate atuurile consumând alimente al căror efect benefic din punct de vedere sanitar a fost dovedit ştiinţific. De exemplu, cercetători germani au demonstrat de curând că spanacul conţine o substanţă (ecdisteron) care creşte masa musculară.

În final, adaug că broccoli nu îngraşă deloc, având un aport de 35 de calorii la suta de grame (faţă de 321 de calorii în cazul

cartofilor prăjiți). O ceașcă de broccoli gătit conține în jur de 50 de miligrame de vitamina C, pe când o portocală conține 70. În plus, este bogat în fibre care ameliorează tranzitul intestinal și combat constipația. Pe când o rambursare a acestei legume de către serviciile de protecție socială?!

PARTEA A VIII-A

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Cum să trăim mai bine luând exemplul altora

Medicina este universală. În cele patru colțuri ale lumii, există totuși și alte moduri de a pune în practică această artă a îngrijirii bolnavilor, în scopul vindecării și al apărării împotriva bolilor. Putem, în același timp, să învățăm și să tragem învățăminte înțelepte din ele. Pentru a vă perfecționa „instruirea", vă invit să le descoperim împreună.

Ce ne învaţă codul nostru genetic

Aici începe povestea voastră, aceea a unei medicine destinate vouă, exclusiv, ce presupune ca fiecare să aibă grijă de sine.

Un cod genetic unic

Suntem cu toţii diferiţi. Dovadă că fiecare dintre cei şapte miliarde de locuitori ai planetei posedă un cod genetic unic – cu excepţia gemenilor identici[1]. Poliţia a înţeles pe deplin utilitatea acestei particularităţi, de vreme ce, datorită unei picături de salivă prelevate de la locul crimei, poate recunoaşte şi demasca un asasin. Mă gândesc chiar că, în anii ce vor veni, actele de identitate vor fi înlocuite cu teste genetice în timp real, absolut fiabile, dar şi... absolut îngrijorătoare. Pentru că vom intra într-o bază de date prin care autorităţile ne vor cunoaşte punctele forte şi vulnerabilităţile biologice. Gândul îţi dă fiori reci pe şira spinării.

Nu există „destin genetic"

Din acest cod genetic specific nu rezultă un destin genetic individual, după cum a demonstrat, de altfel, şi studiul asupra sănătăţii pe

1. Monozigoţi.

termen lung la gemeni identici. De fapt, un geamăn care ar opta pentru o viaţă sănătoasă (activitate fizică zilnică, alimentaţie echilibrată), în timp ce fratele său ar duce o existenţă sedentară, dominată de tutun şi de alcool şi care i-ar aduce un exces de greutate, nu ar avea o frecvenţă a bolilor şi nici o speranţă de viaţă asemănătoare cu cele ale acestuia din urmă.

Apare deci o veste bună: nimic nu este hotărât de la naştere. În funcţie de modul de viaţă, putem să stingem sau să aprindem genele bune ori pe cele proaste, ca şi cum am apăsa un întrerupător pentru a porni sau a opri o boală. Recunosc, există şi câteva excepţii, pentru că toţi avem inevitabil în minte povestea unui centenar care totuşi a fumat, a băut şi a detestat sportul toată viaţa sau pe cea a unei cunoştinţe care, deşi avea un mod de viaţă exemplar, a fost secerată de tânără de un cancer fulgerător. Este adevărat: există o mică parte a populaţiei (sub 5%) care, la naştere, trage cărţile bune sau pune mâna pe cele rele. Unii oameni au gene protectoare puternice, iar alţii, invers, au gene agresive, care predispun de timpuriu la maladii. În materie de sănătate, moralitatea şi dreptatea nu există.

Depistarea timpurie a bolilor pentru o mai bună îngrijire a pacienţilor

Datorită progreselor recente din medicină, avem posibilitatea de a detecta unele dintre aceste disfuncţionalităţi, de a le cerceta şi de a acţiona cât mai rapid posibil în caz de manifestări patologice. Astfel, femeile care ştiu că în familia lor, din mamă în fiică, au existat cazuri de cancer la sân fac de acum teste genetice, încep o monitorizare a zonei pieptului şi se supun unei observaţii atente. Unele, asemenea unei celebre actriţe americane care avea gena cancerului de sân, pot să aleagă intervenţia de ablaţie preventivă

a sânilor, pentru a elimina această sabie a lui Damocles, iar protezele mamare implantate după operație ameliorează prejudiciul estetic. În cazul unor astfel de boli, domeniul science-fiction se apropie de cel al științei, iar ceea ce nu îndrăzneam să ne imaginăm chiar se întâmplă: s-au făcut pași uriași în îngrijirea sănătății.

Un progres tehnologic: CRISPR-Cas9

CRISPR-Cas9 este un exemplu foarte potrivit. În spatele acestui nume barbar se ascunde o performanță tehnologică realizată de două cercetătoare, echivalentă în medicină cu primul pas făcut de om pe Lună sau cu apariția primelor mașini zburătoare. Aceste două savante au reușit într-adevăr să înlăture o genă rea și să o înlocuiască cu una bună!

Trusa de instrumente a viitorului există deja!

Ayurveda: o practică milenară de actualitate

Progresele tehnologice extrem de rapide din ultima vreme nu trebuie să ne facă totuşi să uităm sau să neglijăm lecţiile trecutului. Vă propun să facem un salt cu 5.000 de ani în urmă, în India, acolo unde s-a născut medicina ayurvedică. M-a captivat abordarea acesteia, fiindcă este construită plecând de la fiecare individ în parte şi răspunde nevoilor specifice ale fiecăruia.

Este vorba aici, într-adevăr, de un mod binevoitor de a acorda îngrijire, ce dă prioritate înţelegerii mediului în care trăieşte individul, precum şi fundamentelor sale psihologice, înainte de a trata simptomele din cauza cărora a venit la consult. Pe scurt, medicina ayurvedică îşi propune să afle de ce o boală s-a declanşat la un anumit moment dat, precum şi motivele profunde ale apariţiei acesteia, mai degrabă decât să-i trateze doar efectele.

Armonia

Pentru medicina ayurvedică, boala reprezintă distrugerea echilibrului dintre ceea ce suntem şi lumea care ne înconjoară, o falie în armonia dintre eul nostru profund şi ceea ce trăim zilnic. Este ca şi cum am obliga o persoană să poarte haine care nu sunt pe măsura sa, să pronunţe cuvinte care nu îi aparţin, să adopte

atitudini care nu îi plac, trăind totodată în mijlocul unor ființe foarte diferite de ea. Această medicină caută adevărul intrinsec al fiecăruia, vânând minciuna, simulacrele, mediul care îl ascund, îl înăbușă sau îl neagă.

Abordarea ayurvedică

Medicina ayurvedică caută mai întâi să înțeleagă cine suntem, care este adevărata noastră natură – un principiu străin minților occidentale, care încearcă cu greu să pătrundă tainele acestei practici ancestrale ce îmbină filosofia, spiritualitatea, psihologia, sociologia și empirismul. Or, multe civilizații o văd ca pe o bază, ca pe un fel de act de identitate capabil să definească individul și să surprindă mai bine ce se petrece cu el prin prisma a ceea ce i s-a întâmplat sau urmează să i se întâmple.

Ca să înțeleg mai bine, am plecat acolo unde a început această poveste, în India, ca să-i întâlnesc pe moștenitorii spirituali ai medicinei ayurvedice. Tradiția orală fiind importantă în acele locuri, mi se părea esențial să comunic cu medicii care practică „știința vieții" și cu pacienții care beneficiază de ea. De vreme ce aceasta reprezintă o dorință de a cunoaște și de a îngriji ființa umană în toate dimensiunile sale, am considerat normal să am și eu aceeași atitudine față de ea – un postulat de bază foarte îndepărtat, încă o dată, de modul nostru de gândire occidental, care aranjează totul în compartimente închise ermetic unul într-altul, în timp ce, pentru a trata corect, ayurveda preconizează cunoașterea sufletului și trupului fiecărui pacient, examinarea acestuia în globalitatea sa, și nu concentrarea doar pe un simptom. Această medicină trezește și direcționează forța mentalului înspre sursă, pentru a proteja individul de boli și a le trata. Noi ne ocupăm de maladii mai curând

după ce se manifestă și fiecare disciplină nu trebuie să „impieteze" asupra celorlalte.

Puterea energiilor

Medicina ayurvedică își are rădăcinile în înțelegerea energiilor fiecărui individ. Aceste energii ne protejează și ne ajută să mergem înainte. Cu cât nivelul lor este mai ridicat, cu atât devenim mai puternici și mai greu de doborât. Cheie a sănătății, energia este precum apa în deșert, un elan vital. Este libidoul nostru, imboldul de a descoperi și de a ne regenera, pe scurt, e forța noastră interioară.

Dacă acceptăm această idee, modul de a privi în jur și de a-i înțelege pe ceilalți se schimbă. Priviți cu atenție în jur și gândiți-vă la persoanele pe care le cunoașteți doar din punct de vedere energetic; veți accepta astfel că modul în care vă salută, intensitatea prezenței lor spun multe despre ele. Cu titlu informativ, un studiu științific a arătat că indivizii care au o strângere de mână moale au o speranță de viață mai mică decât cei care au o strângere fermă.

Ayurveda consideră că există cinci centri majori de energie: aerul, focul, apa, pământul și eterul – simbol a tot ce poate radia împreună cu aerul energii invizibile. Plecând de la aceste cinci elemente, medicina descrie trei profiluri ce definesc tipuri umane: Kapha, Pitta și Vata.

Vata reprezintă mobilitatea cu o formă de instabilitate, creativitatea și curiozitatea, capacitatea de a trece rapid de la un lucru la altul. Pitta corespunde cuiva care asimilează și digeră alimentele și ideile într-un mod echilibrat. Reprezintă entuziasmul și concentrarea, înclinația către studiu. Kapha se referă la persoanele care gustă plăcerile vieții, care sunt lipsite de stres, corpolente, înzestrate cu o forță liniștită și binevoitoare.

De aici, în funcţie de profilul individual determinat, decurg diferite stiluri de viaţă şi de alimentaţie menite să redea individului coerenţa între ceea ce este şi ceea ce trăieşte.

Principiile fundamentale

În textele originare în sanscrită apare frecvent expresia *swastha*, care înseamnă totodată „sănătate" şi „conectat cu tine însuţi". Este mesajul fondator şi dimensiunea prealabilă ale acestei medicine ancestrale: fiţi atenţi la voi înşivă. Într-adevăr, o şcoală cu dreaptă judecată. Astfel, susţinând că trebuie să mâncăm doar dacă ne este foame şi să nu compensăm stresul cu pulsiuni alimentare distructive, această şcoală transmite ceva pentru toată lumea, pentru toate civilizaţiile sau culturile luate laolaltă.

Cealaltă dimensiune esenţială a medicinei ayurvedice o găsim în cuvântul sanscrit *samprapti*, însemnând „naşterea bolii". Cu alte cuvinte, ne invită să ne punem întrebări cu privire la motivele apariţiei unei maladii, la sensul infecţiei care ne loveşte, la semnificaţia încercării prin care trecem. Ce s-a întâmplat de am ajuns aici? Pentru o tratare adecvată, pacientul şi medicul trebuie să răspundă împreună la această întrebare. Dacă nu cunosc rădăcina unui rău, nu pot găsi nici cheia tămăduirii. Iar fără această cunoaştere, a încerca să vindeci ar fi ca şi cum ai scoate apa dintr-o barcă fără să astupi gaura pe unde pătrunde, ceea ce duce în mod cert la un un naufragiu.

Examinarea detaliată a mediului

Ayurveda consideră că doar cercetând rădăcinile bolii putem înţelege motivul apariţiei sale, iar pentru a reuşi acest lucru este

necesar să includem în investigaţie mediul global al bolnavului, să examinăm cu atenţie modul de viaţă, alimentaţia, somnul, sexualitatea, activitatea fizică, relaţiile familiale, sociale şi profesionale ale acestuia, să ştim să integrăm în analiză ritualurile de familie, cultura ţării şi spiritualitatea pe care fiecare o poartă în sine. Uneori, explicaţia unei patologii se ascunde în amintiri uitate. Fără să fim conştienţi de ele, simple fraze repetate de părinţi de-a lungul copilăriei pot fi sursa unor suferinţe la maturitate.

Exemplul obezităţii

Să luăm un exemplu din societatea noastră, evocând probleme de obezitate ce rezistă oricărui regim alimentar. Dacă urcăm în maşina timpului şi judecăm prin prisma ayurvedică specifică, ce vedem, ce auzim?

O mamă care, la masă, îi spune copilului: „Hai, ascult-o pe mama şi termină tot din farfurie!". O frază aparent fără importanţă, dar care, analizată din perspectiva timpului, se dovedeşte a fi devastatoare. Copilul poate nu are nici nevoie şi nici chef de mâncare, dar trebuie să mănânce pentru a nu pierde dragostea mamei. Ajuns adult, se va aşeza la masă chiar dacă nu are nicio poftă să înghită ceva şi va mânca tot, chiar dacă nu îi plac felurile pe care le are în faţă, pentru că inconştientul îi dictează să fie în continuare copilul ascultător care trebuie să se facă iubit – un reflex psihologic ce acţionează ca o pârghie puternică a obezităţii, responsabilă de numeroase cancere şi boli cardiovasculare. Acest exemplu explică de ce 95% dintre curele de slăbire dau greş pe termen mediu: pentru că se rezumă la a aplica un petic în caz de pană de cauciuc, fără a încerca să afle ce a produs-o.

Cazul diabetului

„Dacă nu eşti cuminte, nu primeşti desert!", „Uite o pungă de bomboane, fiindcă ai luat note bune!"... Toată viaţa, aceste vorbe auzite de nenumărate ori în copilărie ne vor răsuna în creier. Şi, ajunşi la maturitate, ori de câte ori vor da piept cu stresul, mulţi dintre noi vor ingurgita dulciuri de tot felul aflate la îndemână: prăjituri, bomboane, îngheţată pe băţ... Consumul sistematic de zahăr la sfârşitul mesei este echivalent cu a-ţi adresa următorul mesaj inconştient: „Ai făcut totul bine, aşa că meriţi un desert". Astfel se consumă zahăr în exces, iar pancreasul, pus la grea încercare, trebuie să secrete cantităţi de insulină astronomice pentru a face faţă.

Să amintim câteva cifre alarmante: diabetul afectează astăzi în lume 422 de milioane de persoane şi ucide 1,5 milioane în fiecare an. Până la 30% dintre oameni sunt diabetici fără să o ştie. Riscul de a dezvolta cancer, boli cardiovasculare, infecţii şi chiar cecitate la aceşti bolnavi creşte vertiginos. Diabetul de tip 2, de departe cel mai răspândit tip de diabet, apare frecvent la bărbaţii şi femeile de peste 50 de ani. Or, de cele mai multe ori, revenirea la greutatea normală printr-o alimentaţie echilibrată şi exerciţiu fizic cotidian poate duce la vindecarea diabetului, fără sechele.

Dacă încercăm să înţelegem (în manieră ayurvedică) de ce survine acest tip de diabet, şansele de însănătoşire cresc spectaculos, iar noi devenim capabili să deţinem controlul asupra propriei sănătăţi. În acelaşi timp, ne eliberăm de lanţurile invizibile care ne privează de libertatea noastră interioară şi ne ruinează sănătatea.

Fără această analiză serioasă făcută în profunzime, aceleaşi greşeli vor fi repetate la nesfârşit. În acest sens, ayurveda ne deschide o pasionantă cale de reflecţie.

A fi bogat și a te simți bogat

Ayurveda ne impulsionează să intrăm în conexiune cu noi înșine, pentru ca viața noastră să fie în acord cu cine suntem de fapt. Adevărata fericire înseamnă o cale regală către o sănătate permanentă.

Dar societatea actuală, prin publicitate și prin rețelele sociale, ne împinge în direcția opusă: să acumulăm cât mai multe bunuri posibil, cu scopul (iluzoriu) de a accede la lumi de vis. Achiziționând un automobil de ultimă generație, o cremă pentru piele ultimul răcnet, iaurtul sau băutura familiei perfecte, credem că vom intra în cercul magic al oamenilor care au reușit. Dar aceste succese de supermarket sunt efemere și ne aruncă din nou, rapid, în cotidian.

În consecință, încetați să vă mai comparați cu alte persoane de vârsta voastră sau care au mai mulți ani decât voi. Dacă acestea proiectează o lumină crudă asupra unei condiții actuale care vi se pare deplorabilă, dacă faptul că le vedeți sau le urmăriți existența pune în discuție ceea ce reprezentați ca individ, reacționați înainte ca invidia care vă roade să vă împingă în brațele nefericirii. Cu toții am auzit cel puțin o dată în viață: „Deci există o dreptate pe lumea asta!", „Așa-i trebuie!", fraze pronunțate cu o satisfacție răutăcioasă și jubilatorie atunci când vedete, oameni politici sau de afaceri se trezesc în stradă după ce au trăit printre stele. Dar acest gust de sânge ce ne aduce de fapt? Vorbele neiertătoare ne fac mai bogați din punct de vedere financiar sau uman?

A dori mereu să avem mai mult și mai ales mai bun decât ceea ce are vecinul nu ne face fericiți, ba dimpotrivă. Pentru că din nou se conturează un cerc vicios: cu cât vom avea mai mult, cu atât vom vrea mai mult, indiferent de nivelul de bogăție materială atins. Iar pe fundal va persista o constantă și surdă neîmplinire. Aici intervine ayurveda: ne îndeamnă să mergem în întâmpinarea nevoilor noastre reale, și nu să le copiem pe ale celorlalți. Ea oferă rețeta

pentru eliberarea de publicitate și de marketingul comercial, care în urmă cu 5.000 de ani nici nu existau!

Să învățăm să apreciem ceea ce avem

Sunt siderat de numărul de persoane care merg înainte prin viață zi după zi, fără să se oprească măcar un minut ca să analizeze lucrurile care le provoacă plăcere. După o masă, să ne gândim ce ne-a delectat mai mult; după o întâlnire romantică, să ne concentrăm pe cele mai plăcute senzații; după o întâlnire cu prietenii, să reflectăm asupra bogăției spirituale pe care am primit-o; ieșind de la cinema, să revedem mental cea mai impresionantă scenă din film...

Faceți un obicei din a vă analiza senzațiile pozitive, din a savura acel ceva prețios pe care nimeni nu ar putea să vi-l fure și care nu se înscrie în ciclul plăcerilor efemere, ci în paradisul momentelor durabile. Veți câștiga în seninătate și bunăvoință față de oamenii din jurul vostru. Stresul și anxietatea care generează atâtea boli se vor îndepărta, eliberând puritatea voastră interioară. Veți lăsa să se exprime ceea ce este mai bun în voi și veți radia ca un soare. Veți cunoaște, de fapt, adevărata plăcere a oamenilor fericiți. În câteva minute pe zi, veți construi cea mai frumoasă dintre lumi, sistemul de valori care vi se potrivește și nu veți mai trăi străduindu-vă să faceți ce fac și ceilalți, ci veți avea propriile criterii. Nu veți mai încerca să acumulați inutil lucruri care nu folosesc la nimic. Gândiți-vă la păsările migratoare care călătoresc la distanțe mari fără niciun bagaj.

De curând, a fost realizat un studiu cu privire la bogăție în cadrul căruia unor persoane considerate a fi bogate li s-a adresat întrebarea: „Cum ați ajuns aici: datorită talentului și competențelor sau a fost doar noroc?". Cel mai adesea, cei chestionați au pus pe primul loc

în reușita lor financiară propriile capacități, chiar și atunci când bogăția lor ținea în mod obiectiv de noroc. De ce au făcut acest lucru? Pentru că doreau neapărat să sublinieze că au muncit mult pentru a ajunge acolo, preferând să rescrie istoria în felul lor. Din contră, persoanele aflate în situație de eșec evidențiază în mod constant că nu au avut noroc. De fapt, fie că pierde sau câștigă, ființa umană occidentală se gândește mai întâi să-și apere cu orice preț imaginea de sine.

Să trăim cu puțin, dar unde?

Durata de viață într-o stare bună de sănătate depinde și de locul în care trăim. Poluarea orașelor ne face să pierdem ani din viață, dar, uneori, zone îndepărtate de orice sursă de poluare prezintă alte riscuri mortale.

Astfel, printre elementele naturale de luat în seamă se numără altitudinea. Persoanele care trăiesc în munți beneficiază de anumite atuuri, dar pot avea și probleme.

Avantajele altitudinii mari

În ansamblu, altitudinea este o binecuvântare pentru sănătate. O serie de studii au arătat o scădere a ratei mortalității cauzate de cancer și de boli cardiovasculare la persoanele de aproximativ 45 de ani care trăiesc în zone montane, rata mortalității la populația masculină fiind de 47 la 10.000, față de 213 la 10.000 în orașe sau la câmpie, și de 50, față de 179, la populația feminină. Elvețienii, la rândul lor, au remarcat că, cu cât altitudinea este mai mare, cu atât scade riscul de a dezvolta boli cardiovasculare. Un grup de cercetători americani au constatat că, în Statele Unite, cu cât crește altitudinea zonelor populate, cu atât scade rata de obezitate a locuitorilor acestora. Alte echipe au indicat că rata de mortalitate din cauza cancerului de colon la bărbați sau a cancerului de sân la femei este net diminuată dacă se trăiește la altitudine mai mare.

Alți cercetători au scos la lumină faptul că apa și aerul din jurul cascadelor prezintă grade de ionizare ridicate și că, dacă se respiră acest aer diferit, mai pur, se îmbunătățește activitatea limfocitelor NK (*Natural Killer*) ale imunității moștenite.

Să respirăm un aer pur

Se poate constata, iar studiile științifice o confirmă, că populațiile care trăiesc la altitudine mare au mai puține cazuri de cancer decât celelalte. Acest fenomen are mai multe explicații: scăderea cantității de oxigen, ionizarea aerului, poluarea atmosferică redusă, la care se adaugă posibilitatea mai mare de a practica activități fizice. Și, așa cum am indicat și în alte capitole din această carte, dacă depunem mai mult efort, luptăm împotriva obezității – factor de risc pentru cancer. Un rol important îl joacă și calitatea pe care o are liniștea prin efectul său antistres puternic. Un grup de cercetători americani au arătat că în Colorado și în Utah, datorită acestui avantaj pentru relaxare și altitudinii medii de 1.819 metri, se întâlnește cea mai mare speranță de viață din SUA.

De fapt, este de ajuns să ne plimbăm prin munți, în orice colț al lumii, pentru a savura puritatea originară pe care aceștia o conservă. Zonele de munte izolate oferă peisaje minunate pentru a ne reîncărca bateriile. Departe de poluarea sonoră și luminoasă, admirând cu bucurie stelele noaptea, purificați de aerul care ne năvălește în plămâni și oferă organismului un fel de cură de detoxifiere și regenerare ce ne ajută să ne refacem mai bine, simțim că renaștem. Efectele benefice apar în cascadă: fiind mai puțin stresați, comportamentele noastre alimentare se schimbă, reglându-se natural, și nu mai ciugulim fără niciun motiv. Apa din munți ne face chiar să nu mai dorim băuturi dulci, pentru că nu mai este nevoie să mascăm un gust insipid.

Paradoxul oxigenului

Totuși, să nu ne lăsăm seduși de un tablou prea idilic și de câteva idei luate de-a gata. Da, oxigenul este necesar vieții, dar să nu uităm că, dacă este în exces și nu este „natural", în doze prea mari, poate fi periculos. Acum câțiva ani, în metropole au prosperat barurile cu oxigen. Oamenii inhalau acest gaz în timp ce stăteau la un pahar. Ideea era de a oxigena organismul pentru a face față mai bine poluării urbane. Or, acest aport punctual nu prezenta niciun avantaj pentru sănătate, ba mai rău, era chiar nefast, mai binele fiind dușmanul binelui. O experiență simplă rezumă totul: luați o lumânare și măriți cantitatea de oxigen din mediul ambiant: aceasta va arde de două ori mai repede.

În concentrații ridicate, oxigenul este de fapt toxic pentru plămâni și, respirându-l astfel, ne uzăm, deoarece acest gaz acționează ca o otravă, oxidându-ne un pic mai mult cu fiecare respirație, provocând pierderea progresivă a supleții corpului, care își accelerează îmbătrânirea. Prin urmare, este contraproductiv să forțăm doza.

Se constată, pe de altă parte, utilizarea tot mai frecventă de către tineri a protoxidului de azot, numit în mod obișnuit „gaz ilariant". Este cunoscut de anesteziști de foarte multă vreme, însă utilizat sub formă de cartuș, în scop recreativ și fără supraveghere medicală, comportă riscuri neurologice grave, care pot determina pronosticul vital.

Lipsa de oxigenare a țesuturilor umane se observă ușor: un individ anemic, cu un număr scăzut de globule roșii, devine palid. Cel mai bun exemplu este tenul tern al fumătorilor, care respiră direct produse de combustie nocive.

Atunci când suferim de poliglobulie, înseamnă că avem prea multe globule roșii transportatoare de oxigen, iar acest exces, care se recunoaște după roșeața pielii, sporește riscurile vasculare și de tromboze.

Când altitudinea crește, crește și flatulența

Altitudinea provoacă și neajunsuri, să spunem, secundare, dar neplăcute. Astfel, cred că ați constatat deja, dacă ați călătorit cu avionul, apariția bruscă a balonării, a gazelor etc. Și, fiind închis în cabină, e dificil să scapi de astfel de deranjamente... Fenomenul există și la munte, dar fără problemele de promiscuitate!

Explicația este mecanică și simplă: când altitudinea crește, presiunea atmosferică scade, în vreme ce presiunea din interiorul intestinelor rămâne constantă. Rezultat: gazele intestinale se pot intensifica... Termenul medical este HAFE: *High Altitude Flatus Expulsion*. Un întreg program! Un foc de artificii ce nu apare decât de la 3.500 de metri în sus.

*

Per ansamblu, este clar, binefacerile muntelui sunt mult mai mari decât inconvenientele sale. Și dacă încă ezitați să vă faceți bagajele și să vă retrageți undeva în natură, la mare altitudine, un ultim studiu cred că vă va convinge pe deplin. O echipă de specialiști au demonstrat că doar trei săptămâni de expunere la poluarea urbană aproape de șosele aglomerate provoacă la șoareci inflamații pulmonare semnificative. Trei săptămâni! Încă un motiv serios pentru a trăi cât mai departe cu putință de căile rutiere.

Enigma Sardiniei

Să reuşeşti să treci de 100 de ani şi să fii şi sănătos este entuziasmant. Însă, la această vârstă, şansele să atingi 110 ani sunt doar de 1 la 1.000. Drept urmare, clubul supercentenarilor este foarte exclusivist. Dar cum fac cei care au acces aici? Care este secretul lor? Dacă l-am descoperi, am putea să rezistăm timpului, ca ei, doar imitându-i?

Există pe Terra zone albastre, cu un mare număr de centenari şi supercentenari pe cap de locuitor. Printre acestea se numără insula Okinawa din Japonia, peninsula Nicoya din Costa Rica, aşezarea Loma Linda din California – care găzduieşte o comunitate de adventişti de ziua a şaptea –, precum şi Sardinia. Şi, după cum se poate bănui, toate stârnesc curiozitatea şi interesul cercetătorilor, doritori să analizeze şi să înţeleagă de ce longevitatea din aceste regiuni este mult peste medie.

Eu am ales să-mi focalizez investigaţiile pe insula mediteraneeană, pentru că se află aproape de noi din punct de vedere geografic, dar şi cultural. Este posibil ca aici să descopăr stratageme, comportamente mai uşor de importat şi de aplicat în aria noastră decât dacă m-aş duce să studiez stilurile de viaţă ale niponilor. Astfel că m-am deplasat până acolo pentru a-i cunoaşte pe locuitori, pentru a-i asculta şi a schimba păreri cu ei, pentru a le descoperi obiceiurile, alimentaţia, felul de a fi şi de a vieţui – pe scurt, pentru a înţeleg cum de trăiesc atât de mult şi atât de bine. Am parcurs cimitirele sarde, în căutarea datelor de naştere şi de

deces. Și am descoperit lucruri la care nu m-aș fi gândit vreodată dacă nu aș fi făcut toate acestea.

Activitate fizică regulată

Încă de la început, diferitele discuții pe care le-am avut cu oamenii locului au evidențiat un punct comun la centenarii și supercentenarii insulei: practicarea unei activități fizice regulate. Să nu mă înțelegeți greșit, Sardinia nu e nici pe departe paradisul sălilor de sport, însă relieful său îi constrânge pe sarzi să se miște. Cea mai mare parte a locuitorilor trăiesc în sate mari, situate la aproximativ 500 de metri altitudine. Străzile, adeseori abrupte și înguste, nu se pretează la circulația cu automobilul, așa că toată lumea se deplasează pe jos, fie pentru treburile zilnice, fie pentru a-și vizita familia sau prietenii. Am estimat că această activitate ocupă cam jumătate de oră pe zi.

Așadar, iată un punct esențial, pentru că știm că la persoanele în vârstă pierderea masei musculare se accelerează, densitatea musculară scăzând într-un ritm de 2% pe an. Fără activitate fizică, indivizii se mișcă mai greoi, corpul își pierde din suplețe, cade, apărând astfel fracturi ce duc progresiv la țintuirea la pat.

În Sardinia, a face mișcare este la fel de firesc precum a bea apă sau a respira – un elixir prețios pentru încetinirea îmbătrânirii.

Al doilea punct comun: efectul bunica

Am întâlnit aici familii construite pe modelul Melis, o familie din zonă celebră pentru numărul său mare de centenari. La sarzi, într-adevăr, generațiile nu se dispersează, ci se juxtapun. Copiii,

părinții și bunicii trăiesc împreună sub același acoperiș sau foarte aproape unii de alții și nu există aziluri de bătrâni, unde aceștia să-și aștepte moartea.

Or, numeroase studii au arătat că speranța de viață a bunicuțelor care locuiesc cu nepoții sau îi văd zilnic crește. Și cum sentimentul propriei utilități dă un sens vieții, iar faptul că îți poți transmite experiența, ca să nu se piardă, generează o stare mentală de bine benefică pentru sănătate, dispoziția psihologică a acestor femei le întinerește. Părinții au din ce în ce mai puțin timp pentru educația copiilor, așa că această sarcină este preluată de bunici, care joacă un rol-cheie în dezvoltarea acestora. Ambele părți au de câștigat, fiindcă a determina pe cineva să facă descoperiri și a vorbi despre ceea ce știi te obligă să valorizezi ceea ce ai trăit, iar acest lucru întărește stima de sine.

Al doilea beneficiu pe care l-au constatat alți oameni de știință este că acei copii care își văd bunica în fiecare zi se îmbolnăvesc mai rar. Este ca și cum afecțiunea transmisă de bunici ar acționa ca un balsam protector.

Aș îndrăzni o a treia explicație, compatibilă cu cele precedente: am remarcat deseori că regulile de igienă (care, repet, ne feresc de numeroase patologii) nu mai erau transmise copiilor nici de părinți, nici de învățători. În schimb, ele sunt bine cunoscute de bunici, care le transmit micuților ca pe niște norme de respectat. Bunele obiceiuri, cum ar fi spălatul pe mâini când ieșim de la toaletă sau înainte de a merge la masă, scad frecvența infecțiilor ORL, respiratorii, gastrointestinale și gripale.

Al treilea punct comun: comunitatea

Există încă o legătură (este cazul să spunem acest lucru) susceptibilă să explice durata de viață superioară în stare bună de sănătate

a celor din Sardinia: spiritul de grup, „faptul că sunt o comunitate". În satele sarde, locuitorii își vorbesc cu adevărat, află vești unii de la ceilalți vizitându-și regulat vecinii și/sau prietenii. Este un Facebook sub cerul liber, cu prezență umană! Relațiile sociale sunt esențiale pentru a lupta împotriva declinului cerebral, dar cele în carne și oase, nu cele de pe internet. Să vorbești, să râzi înseamnă să respiri mai bine, să îți activezi circuitele cerebrale ca să rămână performante cât mai mult timp posibil. În această privință, izolarea în orașe este de temut. Atunci când comunicăm din spatele ecranului, lipsește componenta esențială: faptul că ne îmbrățișăm pentru a ne întâlni cu alți oameni, atingerile cu ocazia unei strângeri de mână sau a unui sărut pe obraz. Atunci când simțim o mână care ne atinge știm că existăm – este fluxul vieții care se transmite de la o ființă la alta. Dacă nimeni nu ne mai atinge, depresia nu e prea departe.

Al patrulea punct comun: regimul alimentar

Altă învățătură importantă primită în Sardinia: centenarii mănâncă, în marea lor majoritate, produse locale neprelucrate. Cele mai multe dintre acestea nu au suferit niciun tratament cu pesticide, nici nu au fost amestecate cu substanțe chimice care să le amelioreze transformarea.

Regimul alimentar de bază al acestor centenari este instructiv. Se compune din multe legume, roșii proaspete sau gătite, paste și pâine, ulei de măsline, la care se adaugă fructe din livezile învecinate, pentru a completa mesele. Chiar și pastele sunt făcute din făină de grâu dur, ce are un indice glicemic mai bun și solicită mai puțin pancreasul. Am remarcat, de asemenea, un consum de carne și de pește redus, însă nu absent.

M-a mai frapat un aspect: bineînțeles, simplitatea mâncărurilor, dar mai ales faptul că mulți dintre centenari le gătesc ei înșiși. Să

faci cumpărături în fiecare zi presupune obligația de a te mișca. Să gătești înseamnă să ai grijă de tine și să mănânci cu discernământ. Sarzii vârstnici își prepară singuri mâncarea. Multe dintre felurile lor de mâncare luptă contra chimiei uzării corpului și evită daunele provocate de excesul de hrană nocivă.

Al cincilea punct comun: vinul roșu local

Înainte de a evoca prezența permanentă a vinului local în cadrul meselor centenarilor sarzi, țin să amintesc că trebuie să bem cu moderație, doar de plăcere și că niciodată consumul de băuturi alcoolice nu este o obligație pentru a fi sănătos. Acestea fiind zise, am constatat eu însumi că un număr considerabil de persoane vârstnice care trăiesc în Italia își îngăduiau un pahar cu vin roșu din regiune la fiecare masă. Și insist, fiindcă acest lucru m-a mirat: doar roșu și doar produs în zonă.

Să aibă cumva această băutură un impact asupra duratei vieții? Un expert anglo-saxon a evidențiat în polifenolii vinului roșu prezența unui flavonoid protector la nivel cardiovascular: procianidina, cu concentrația cea mai puternică în vinurile din... Sardinia. *Quod erat demonstrandum*? Posibil. Alți oameni de știință au stabilit, în iulie 2019, că resveratrolul, o substanță decelabilă în pielița și în sâmburii de struguri, ca și vinul roșu, are proprietăți antistres și anxiolitice, mai ales la indivizii care prezintă depresie pasageră. Cum diminuarea stresului este, de asemenea, un factor al longevității, să fie vorba aici de o nouă pistă de cercetare?

Dacă simțiți că un pahar cu vin roșu vă calmează anxietatea, atunci nu vă abțineți. Însă doar un singur pahar, și acela băut încet. Această practică nu trebuie în niciun caz să devină o deprindere și să genereze o obișnuință.

O nouă descoperire: vinul roșu și sănătatea

Un alt studiu recent (din 2019) merită și el amintit. Un grup de cercetători britanici au arătat că un consum moderat de vin roșu este benefic pentru intestine. Sub acțiunea unei doze mici de vin roșu și datorită polifenolilor pe care acesta îi conține, microbiomul intestinal pare mai variat și armonios. Studii complementare vor trebui să confirme această descoperire, însă până atunci faceți-vă singuri o părere. Evident, dând dovadă de moderație.

Al șaselea punct comun: rozmarinul

În cadrul cercetărilor mele din Sardinia, un alt element m-a surprins: importanța folosirii rozmarinului (o plantă locală care iubește terenurile aride și pietroase ale insulei) pentru asezonarea mâncărurilor. Desigur, se cunosc atuurile rozmarimului încă din Grecia antică, mai ales efectul său de stimulent pentru creier. La fel și reputația sa de a crește capacitățile intelectuale și concentrarea, datorită căreia erudiților vremii le plăcea să poarte cununi împletite din frunzele sale, pentru a-și face cunoscută lumii inteligența ascuțită. Dar cum stau lucrurile din punct de vedere științific? Ei bine, rozmarinul suscită un mare interes, de vreme ce, până în ziua de azi, există 2.169 de studii care îi sunt dedicate.

Prezența polifenolilor, a acidului carnosic și a acidului rozmarinic ar explica proprietățile antioxidante și în special antiinflamatorii ale acestei plante. Unii oameni de știință au arătat astfel că rozmarinul ajută în lupta împotriva îmbătrânirii și a degradării celulare, îndeosebi la nivelul neuroinflamației, dar și împotriva anumitor cancere și chiar a diabetului de tip 2. De asemenea, se

afirmă că este un excelent agent protector al ficatului. Alte studii scot în evidență efectele sale împotriva oboselii.

Utilizarea acestei plante pentru a asezona mâncarea sau în infuzii care se beau la sfârșitul mesei oferă numeroase avantaje în termeni de savoare și de sănătate. Cu condiția, așa cum fac sarzii, să o consumăm în cantitate rezonabilă, fiindcă totul ține de măsură. Rețineți încă o calitate a rozmarinului: fiindcă dă gust bucatelor, nu mai este nevoie să punem sare. Iar dacă ne amintim că diminuarea cantității de sare este un bonus deloc de neglijat pentru venele noastre și ne permite să contrazicem sentința „Omul are vârsta vaselor sale de sânge", ar fi păcat să nu profităm.

Al șaptelea punct comun: mirtul

Bucătăria sardă recurge cu încredere la încă o plantă locală, mirtul, care dă un gust foarte delicat mâncărurilor, creând relief și savori care persistă. Mirtul imprimă un anumit ritm felurilor de mâncare și le conferă o personalitate aparte.

Ca și rozmarinul, este cunoscut din timpuri străvechi pentru proprietățile sale medicinale. Mai multe studii științifice recente i-au explorat potențialul și au constatat că optimizează mijloacele de apărare ale organismului, este antioxidant și ajută la eliminarea unor bacterii. Din punct de vedere funcțional, ușurează digestia, reducând balonările intestinale.

Al optulea punct comun: bunăvoința

Familie, mers pe jos, alimentație locală și frugală, plante de leac... specificități sarde din abundență. La acestea se adaugă o alta, pe care am avut plăcerea să o constat (și pe care persoanele pe care

le-am intervievat mi-au dezvăluit-o la rândul lor) în cursul acestui sejur. Atunci când locuitorii m-au invitat la ei la masă, am trăit și am apreciat, împreună cu ei, momente simple și intime. Deși remarcasem deja că generațiile care trăiesc împreună își făceau reciproc mult bine, a apărut o altă atitudine evidentă: bunăvoința. Fără bârfe, fără răutăți, un mod de a gândi și de a fi deschis, generator de bună dispoziție, ca și cum niște cercuri magice s-ar desface în unde binefăcătoare. Nimic nu face mai bine organismului și moralului decât să fim pozitivi și binevoitori.

Ultimul punct comun: aerul curat

În sfârșit, se impune o ultimă constatare: în Sardinia, calitatea aerului este absolut excepțională, având cea mai mică concentrație de dioxid de carbon din toată Europa. Pentru noi, citadinii, care observăm în aglomerațiile urbane cum se repetă vârfurile de poluare, e ca și cum am visa cu ochii deschiși. În Sardinia, vânturile regulate aduc un aer marin foarte pur. Sunt invidios pe aerul respirat de sarzi, mai ales că știm că astăzi, în lume, numărul de decese legate de poluare este considerabil. Prin urmare, locuitorii Sardiniei sunt exemplul perfect (dacă mai era nevoie de unul) al efectului crucial pe care îl are mediul înconjurător asupra sănătății. Avem obligația, inclusiv față de ei, să ne mobilizăm pentru prezervarea planetei.

PARTEA A IX-A

Codul celor zece porunci

Și dacă adevărul originar despre sănătate s-ar găsi în cele zece porunci? Decriptând aceste texte sacre, am putea pătrunde oare enigma îmbătrânirii și a sănătății?

Mi-am pus aceste întrebări într-o zi când notam diferite precepte care favorizează o durată de viață mai lungă, constatând cât de mult se apropie de sensul maximelor biblice. Am recitit deci cele zece porunci și am observat că nu am vrut sau nu am știut să descifrăm acest mesaj destinat generațiilor viitoare. Privindu-le altfel decât până atunci, am fost stupefiat să depistez aici învățăminte moderne despre sănătate. Și am avut o revelație: dar dacă acest mesaj ar lumina epoca în care trăim? Dacă, la rândul nostru, am extrage din el prescripții legate de starea de bine fizică și chiar spirituală (nu spun religioasă)?

Cu toată umilința, vă expun aici o interpretare liberă a acestui text, care poate vă va inspira, pentru că a citi cele zece porunci, care au traversat mileniile, în lumina cunoștințelor din timpurile noastre constituie în fond o experiență intelectuală pasionantă. La început, nu mi-am imaginat nicio clipă că în ele poți descoperi cheile ascunse ale sănătății. Însă similitudinea temelor și a învățăturilor mi s-a dezvăluit în scurt timp (repet), ca și cum ar fi trebuit decodat un text secret. Să călătorim așadar împreună de-a lungul istoriei.

Să nu-ţi faci chip cioplit şi niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, şi din câte sunt pe pământ, jos, şi din câte sunt în apele de sub pământ

Astăzi suntem în secolul imaginii şi al reprezentării. În aceste vremuri, când este posibilă printarea 3D a oricărui obiect plecând de la un desen, comunicăm sau existăm mai mult prin imagine decât prin cuvinte, cum o arată, spre exemplu, succesul planetar al aplicaţiei Instagram. În mijlocul acestui potop de fotografii, această poruncă ne deschide o cale esenţială... dacă o urmăm.

Păstrarea spiritualităţii individuale

A reprezenta o persoană sau pe tine însuţi printr-o sculptură sau printr-o fotografie înseamnă a fixa pe cineva într-o postură care împiedică evoluţia. E ca şi cum ai înceta să fii viu pentru a deveni inert ca un obiect, deci ca şi cum ţi-ai interzice să te schimbi. Nu numai că individul este încremenit (odată cu privirea celorlalţi), dar acest lucru este echivalent, la un nivel mai profund, cu uciderea spiritualităţii care se găseşte în fiecare dintre noi.

În consecinţă, legătura dintre material şi spiritual se rupe, ceea ce poate duce la tristeţe şi izolare. Riscul final este acela de a distruge mişcarea şi imaginaţia creatoare, care sunt vitale.

Constatăm că, dacă refuzăm reprezentările, ne deschidem magiei vieții și lăsăm cale liberă spiritualității.

Plăcerea imaginarului

Gândiți-vă la viața voastră actuală, dacă formați un cuplu cu cineva și sunteți împliniți: ceea ce constituie forța perechii voastre nu este faptul că niciunul dintre voi nu îl închide pe celălalt într-o imagine, ba mai mult, are grijă să-l lase să evolueze liber? În caz contrar, sexualitatea fără imaginație, fără perceperea invizibilului din celălalt ar fi redusă, știrbită, cu o plăcere micșorată ca pielea de șagri.

Pentru a ne convinge, nu trebuie decât să analizăm impactul filmulețelor pornografice difuzate pe site-urile specializate. Un impact mondial impresionant, pentru că, spre exemplu, Pornhub are 33 de miliarde de vizualizări pe an. Știm că filmele XXX provoacă o hiperstimulare a circuitelor recompensei, care se traduce printr-o secreție puternică a unui hormon al plăcerii, dopamina. Sistemul limbic emoție-memorizare înregistrează această amintire și îl va împinge pe individ să revadă acele filmulețe, în speranța de a atinge din nou același nivel de plăcere.

Această practică, repetată, provoacă o alterare a circuitelor recompensei. Iar reprezentările sexualității pe care le difuzează filmele privite în exces ucid sexualitatea naturală a cuplului, care pare „fadă" în comparație cu imaginile înmagazinate – ceea ce se traduce printr-un nivel mai scăzut al dopaminei secretate. Specialiștii au remarcat chiar la unii împătimiți ai acestor site-uri apariția stărilor depresive, a tulburărilor de libido și de erecție.

Savoarea iraționalului

Mai înțelept este să apelați la amintirile din vacanță. Și veți constata în ce măsură, dacă nu ați făcut fotografii, imaginația vă va orienta memoria doar spre cele mai frumoase momente.

De fapt, refuzând reproducerile, deșteptăm partea irațională din noi, esențială pentru armonia vieții.

De aceea, nu puneți niciodată frâu imaginației și creativității prin reprezentări care anihilează energia vitală și împiedică evoluția. Lăsați cale liberă spiritualității din voi și ajutați-o să se exprime, acordându-vă posibilitatea de a vă schimba cu ușurință. Acesta este sensul a ceea ce vă leagă de Cer: vă veți afla pe calea care îngăduie atingerea inaccesibilului. Și în fiecare dimineață vă veți trezi pe un nou teritoriu.

Eu sunt Domnul Dumnezeul tău

„Să nu ai alți dumnezei afară de Mine! Să nu-ți faci chip cioplit și niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, și din câte sunt pe pământ, jos, și din câte sunt în apele de sub pământ! Să nu te închini lor, nici să le slujești, că Eu, Domnul Dumnezeul tău, sunt un Dumnezeu zelos, care pedepsesc pe copii pentru vina părinților ce Mă urăsc pe Mine, până la al treilea și al patrulea neam, și Mă milostivesc până la al miilea neam către cei ce Mă iubesc și păzesc poruncile Mele."*

În Orient, Buddha a deschis calea budismului. Asemenea celor care practică meditația, budismul nu face referire la cele zece porunci. Cu toate acestea, există o legătură spirituală invizibilă între aceste lumi aparent diferite. A reuși să rămânem concentrați pe un singur lucru și să nu ne împrăștiem ne ajută să pătrundem în adâncul propriei ființe. Aceasta este calea spre eliberarea puterii interioare. A ne sprijini pe ceea ce este esențial înseamnă a găsi axa pe care putem face să țâșnească forța noastră mentală. Priviți cu atenție un fascicul laser proiectat pe un perete; nu se întâmplă nimic. Apoi, proiectați același fascicul într-un singur punct și veți trece prin perete. Lumea actuală, printr-o multitudine de semnale, nu ne lasă să ne focalizăm pe ceea ce este esențial, adică exact ceea ce spune prima poruncă.

---

* Ieșirea (a doua carte a lui Moise) 20: 1-6, Biblia sau Sfânta Scriptură, tipărită cu aprobarea Sfântului Sinod, Societatea Biblică Interconfesională din România, 1994 (n.red.).

Telefonul mobil ar putea fi unul dintre idolii la care se face referire. Vă dau câteva cifre: în fiecare zi, francezii se uită pe telefon de 27 de ori, iar tinerii, de până la 50 de ori. 81% dintre compatrioții mei folosesc smartphone-ul în timpul meselor cu familia sau cu prietenii. Cum poți să te concentrezi în asemenea condiții pe ceea ce este esențial? Zaparea permanentă ne dezagregă fără să ne dăm seama, astfel încât pierdem sensul propriei ființe și al vieții înseși. Vrând să fim peste tot și cu toată lumea, ajungem să fim singuri și nicăieri.

Moștenirea epigenetică

În această poruncă, am fost frapat de noțiunea de greșeală a tatălui care se repercutează asupra celei de-a treia și a celei de-a patra generații. Este uimitor câți copii nevinovați suferă din cauza carențelor și greșelilor unui strămoș. Și acest lucru a fost demonstrat de epigenetică. Ne naștem fiecare cu un cod genetic specific – am vorbit deja despre el. În funcție de stilul de viață pentru care optăm, vom transmite gene pozitive sau negative. Acest stil de viață se vede în celulele noastre; dacă facem sau nu exerciții fizice zilnic, dacă avem un consum de alcool excesiv sau rezonabil, dacă fumăm sau nu, dacă suntem supraponderali sau avem o greutate normală, genele își modifică expresia în consecință. Cu câțiva ani în urmă, epigeneticienii au descoperit că unele dintre ele, legate de ceea ce experimentăm în timpul vieții, se transmit celor mai apropiate generații. Astfel ajungem exact la noțiunea de a treia sau a patra generație.

Prin urmare, știința ne-a confirmat că, într-adevăr, comportamentele noastre se răsfrâng la nivel genetic asupra generațiilor viitoare. Să transmitem așadar drept moștenire mai mult decât bani: un patrimoniu genetic solid care, datorită unei igiene de viață reexaminate, sănătoase, va exprima ce este mai bun în noi. Legat de această temă, un studiu științific remarcabil a fost prezentat nu

demult la Oslo. Studiul viza sănătatea mentală a supraviețuitorilor Holocaustului. Cercetătorii au descoperit că aceștia prezentau, pe trei generații, tulburări cu impact asupra lungimii telomerilor. Vă mai amintiți de acele „capace" proteice de la capetele cromozomilor noștri, de a căror lungime depinde speranța de viață sănătoasă? Ei bine, acest lucru înseamnă că moștenirea psihologică înfiorătoare a monstruosului genocid a fost transmisă prin gene generației următoare, cu efecte vizibile la nivelul zonelor emoționale cerebrale, care intervin în special asupra stresului.

Iată așadar un exemplu care ne arată în ce măsură transmiterea se poate întinde efectiv pe mai multe generații.

Impactul stilului de viață asupra descendenților a fost explorat de curând prin raportare la alimentația în timpul sarcinii, cu evidențierea efectelor benefice și protectoare ale unor deprinderi individuale. Savanții au observat astfel la șoarece cum colina, un nutrient care se găsește în carne, pește și ouă, consumată în doze mari în perioada de gestație, protejează urmașii de-a lungul a două generații împotriva bolii Alzheimer. Aceasta acționează în combaterea neurotoxinelor și se dovedește a fi un antiinflamator cerebral puternic.

În schimb, știm și că alcoolul consumat chiar și în cantități modeste în timpul sarcinii nu acționează doar asupra copilului care se va naște, ci și asupra generațiilor viitoare. La șobolan este suficient echivalentul unui pahar cu vin patru zile consecutive în al doilea trimestru de gestație pentru a se constata un impact negativ asupra următoarelor trei generații, implicând riscuri mult sporite de atracție și de dependență față de alcool, cu impactul neurologic aferent.

În anul 2019, o echipă de cercetători israelieni au reușit chiar să arate (pentru prima dată în lume) în cazul râmei că există o transmitere de informații între neuroni și celulele germinale (aflate la originea spermatozoizilor și ovocitelor). Aceasta este dovada că

emoţii precum anxietatea, teama, mânia pot fi transmise generaţiilor următoare. Un progres major în lupta împotriva stresului.

Ceea ce mâncăm îi poate afecta pe urmaşii noştri până la strănepoţi

Un grup de specialişti americani au constatat de curând că excesele repetate în materie de grăsimi şi de zahăr ar putea afecta sănătatea urmaşilor noştri până la strănepoţi. Cercetătorii au descoperit acest lucru pe şoareci, dar totul ne permite să credem că aceste concluzii sunt valabile şi în cazul oamenilor.

Oferindu-le rozătoarelor în timpul gestaţiei un regim excesiv de bogat în zahăr şi grăsimi, specialiştii au observat că sănătatea cardiacă a descendenţilor a fost afectată la nivelul a trei generaţii, chiar dacă şoarecii „copii", „nepoţi" şi „strănepoţi" aveau o alimentaţie sănătoasă şi echilibrată. Celulele inimii erau incontestabil mai puţin performante, iar riscurile de a dezvolta insuficienţă cardiacă, mai frecvente.

Să nu ucizi...

Copilul din tine

A lua viaţa unei fiinţe umane este cel mai rău lucru cu putinţă. „Dar legitima apărare?", îmi veţi spune. A-l ucide pe cel care vrea să-l omoare pe unul dintre apropiaţii noştri înseamnă tot a ucide în sensul din cele zece porunci?

Aş vrea să evoc o altă manieră de a ucide, mai insidioasă. Aceea de a face să dispară copilul din noi, de a ne sacrifica visurile şi sensul vieţii pentru lucruri care nu merită. Din contră, trebuie să aspirăm întotdeauna spre ceea ce ne defineşte, spre ceea ce avem nevoie să realizăm zilnic pentru a exista, din toate punctele de vedere. Să respectăm partea tainică din noi, căci astfel ne vom elibera creativitatea. De multe ori se întâmplă ca educaţia să ne strivească latura copilărească, care constituie motorul fiinţei noastre, însă trebuie ştiut că acolo se află izvoarele bucuriei de a trăi şi ale fericirii.

Aşa că nu ucideţi ce este mai bun în voi: porniţi în căutarea propriilor comori ascunse pentru a le ajuta să renască.

Pe tine însuţi

„Să nu ucizi" înseamnă şi să nu îţi iei viaţa. Priviţi în jurul vostru la acele sinucideri invizibile cu ţigări, cu droguri de tot felul, cu

alcool sau cu mâncare. Îmi vine să strig: „Să nu te ucizi!", dar nu m-ar auzi cei în cauză, pentru că nu se mai ascultă nici pe ei înșiși. Mai rău, se distrug încetul cu încetul, creând toate condițiile pentru ca o boală, în cele din urmă letală, să se declanșeze. Și deseori abia atunci când va fi prea târziu se vor decide, dintr-un instinct de supraviețuire, să nu mai consume ceea ce îi ucide.

După propria moarte, pe ceilalți

Permiteți-mi o mică digresiune pe un subiect foarte important pentru noi, medicii: donarea de organe. Sfârșitul vieții se definește astăzi prin moartea cerebrală. Din momentul în care aceasta este declarată, este autorizată prelevarea de organe pentru salvarea altor ființe umane. Există un simbolism puternic în faptul de a transmite viața dincolo de deces, ca și cum, după acesta, existența ar continua. Inima unui defunct care bate în pieptul altei persoane este unul dintre cele mai frumoase gesturi de solidaritate între oameni, care împletește tehnologia, etica și morala, dar și o importantă dimensiune religioasă și simbolică.

În cadrul cercetărilor cu privire la transplantul de organe, o serie de oameni de știință au descoperit că gene care codifică proteine necesare vieții se activează până la patru zile după deces. Această idee a vieții care continuă în ciuda morții este ca un mesaj venit din negura timpurilor. În porunca „Să nu ucizi" există și această dimensiune: viața nu încetează după moartea fizică. Dacă unele gene supraviețuiesc, și ideile pot traversa nu câteva zile, ci secole întregi. Activarea unor gene post-mortem ar putea permite deschiderea unei noi dimensiuni în privința înțelegerii riturilor funerare.

Idei

Să ucizi ideile înseamnă tot distrugere. A le accepta, chiar și pe cele mai îndepărtate de ale noastre, presupune o mare toleranță și un profund respect față de cei care gândesc diferit de noi.

Valorile morale ale religiilor străbat secolele, în vreme ce discursurile dictatorilor sfârșesc de multe ori în uitare. Eternitatea scrierilor și convingerilor este asigurată abia din momentul în care acestea reprezintă forțe pozitive și prietenoase. Cărțile tiranilor ajung cel mai adesea cenușă, ca și statuile lor doborâte după domnii sângeroase. E ca și cum am avea deja conștiința infernului sau a paradisului pentru a ne lumina în alegerile noastre.

Să nu furi

Să îţi însuşeşti ceva ce nu îţi aparţine constituie un delict pasibil de pedepse cu închisoarea mai mult sau mai puţin grele, în funcţie de gravitatea furtului şi de legislaţiile locale.

Există însă şi cazuri la fel de grave, care nu vor fi niciodată sancţionate, cum ar fi să furi tinereţea persoanei cu care îţi împarţi existenţa, timpul altuia, idei care nu îţi aparţin. Furtul moral este foarte adesea mai devastator decât cel material.

Decizia de a nu fura niciodată de frica poliţiei şi cea de a nu fura niciodată din convingere profundă sunt două lucruri total diferite. În primul caz este vorba de constrângere, în al doilea, de exprimarea plenitudinii şi libertăţii interioare.

Dacă furi înseamnă că-ţi doreşti ceva ce nu ai, încât eşti dispus să-l sustragi. Însă asta nu este o garanţie a fericirii, căci nu înseamnă că după furt cel care a comis delictul este fericit.

Fiţi conştienţi şi mulţumiţi de ceea ce aveţi, manifestând o bucurie sinceră şi sănătoasă. Se vor găsi mereu nenumărate motive (vehiculate, în societatea noastră, de publicitate şi de reţelele sociale) să doriţi lucruri pe care nu le aveţi. De fiecare dată când veţi obţine ceea ce râvneaţi, plăcerea va dispărea, lăsând locul unei noi pofte. Şi veţi fi din nou faţă în faţă cu golul. Dacă veţi descoperi secretul de a fi fericiţi cu ceea ce deţineţi, spontan şi fără constrângeri, nu o să vă treacă niciodată prin cap să furaţi. Veţi fi atât de bogaţi cu comorile voastre interioare, încât nu veţi mai avea nevoie de altceva.

Să nu fii invidios

Invidia îi face rău celui care o simte, dar și celui care este obiectul ei, prin atitudinile ostile pe care le generează. Câte denunțuri, în timpul războaielor, au costat viața unor nevinovați care nu comiseseră alt păcat în afară de acela că existau! Câte crime pasionale se petrec atunci când invidia sau gelozia se transformă în otravă mortală!

Resorturile unui sentiment devastator

Invidia poate lua tot atâtea forme câte ființe umane sunt pe Terra, indiferent de legăturile care le unesc. Observați invidiile teribile pe care le întâlnim între frați și surori ajunși la vârsta adultă. De ce unul a reușit și celălalt nu, de vreme ce posibilitățile de succes erau la început aceleași? Au avut aceiași părinți, au fost crescuți în același mediu social, cu aceleași șanse. Rivalitățile pot deveni atât de încrâncenate, încât unii preferă să întrerupă orice legătură pentru a nu mai vedea spectacolul insuportabil al celui care a reușit și care îi pune în dificultate. Prin succesul său, acesta îi privează pe ceilalți de circumstanțele atenuante pe care le-ar fi putut oferi copilăria și care ar fi îndulcit amărăciunea.

Hotărând să nu ne mai comparăm cu ceilalți, începând să ne descoperim calitățile interioare, învățăm să avem încredere în noi înșine și să ne iubim mai mult. Când este cazul, încetăm să mai

simțim invidie și să ne măcinăm în interior, fiindcă avem, în sfârșit, încredere în noi.

Invidia, un obstacol în calea fericirii

Invidia generează un stres în flux continuu, care scade speranța de viață sănătoasă. Ne împiedică să ne detașăm, pentru că în noi persistă o tensiune surdă permanentă. Persoana care manifestă invidie nu poate atinge plenitudinea fericită, deoarece insatisfacția o macină din interior. Acest dezechilibru constant declanșează adesea atitudini compensatorii, cum ar fi fumatul, consumul excesiv de alcool sau cedarea în fața pulsiunilor alimentare cauzate de anxietate, care antrenează o creștere periculoasă în greutate. Sentimentul acesta este o suferință existențială care ne consumă zi după zi și ne poate îmbolnăvi efectiv... de invidie, creând un val de angoasă permanentă.

Stresul face ravagii în viața bolnavilor de cancer

Stresul ne poate îmbolnăvi din mai multe motive. La nivel cardiovascular, crește tensiunea arterială, ceea ce înseamnă uzarea prematură a arterelor și favorizarea aterosclerozei. De curând, o serie de cercetători din Illinois au studiat legăturile dintre stresul cronic și cancer. Au plasat șoareci în cuști minuscule, pentru a le provoca o stare de stres recurent, apoi le-au inoculat celule de cancer de sân de la oameni. Tumorile s-au dezvoltat rapid, iar numărul de celule stem canceroase s-a dovedit a fi mai ridicat decât la șoarecii care trăiau în cuști mari. Savanții au folosit drept marker al stresului epinefrina și au remarcat că, la animalele la care blocau receptorii

acestui hormon, tumorile erau mai mici, iar celulele stem cenceroase, redutabile în propagarea cancerului, reduse.

În fine, alți cercetători au monitorizat 83 de femei care sufereau de cancer la sân și au notat că, la cele care aveau un nivel foarte ridicat de epinefrină, rata de supraviețuire era mult mai mică decât la cele cu un nivel scăzut al acestui hormon. E important de știut această informație în cazul persoanelor diagnosticate cu cancer și al căror grad de stres legat de această boală crește.

Să nu comiți adulter

Trebuie să recunoaștem că, pe vremea când au fost așternute în scris cele zece porunci, nu existau mijloace de contracepție, iar paternitatea putea fi dificil de atribuit în caz de adulter. Prin urmare, nu am de gând să adopt nicio poziție morală cu privire la acest subiect, ce rămâne pentru fiecare o chestiune foarte personală. În schimb, este interesant să mergem la sursa adulterului, să înțelegem de ce se produce. Ce conduce un cuplu pe acest făgaș? Două ființe care merg o bucată de drum împreună evoluează constant și nu neapărat în aceeași direcție. În câțiva ani, o persoană se poate schimba într-atât încât să devină o alta. Nu e nici bine, nici rău, așa e viața. Aceste transformări pot să anihileze total dinamica cuplului. Întrebarea care se pune în acest caz este: trebuie să continuăm și să ne prefacem că totul e bine atunci când cuplul este golit de conținut? În urma unui adulter, separarea este soluția potrivită? Actuala creștere a numărului de divorțuri ar fi o dovadă, poate, dacă am chestiona pe acest subiect membrii cuplurilor separate.

Să ne uităm mai degrabă la evoluția actuală a societății noastre: definiția cuplului se schimbă. Instaurarea parteneriatului domestic, adoptarea în mai multe state a căsătoriei pentru toți ilustrează acest lucru. Care va fi mâine definiția cuvântului „adulter"? Dacă gândurile ne sunt la altă persoană decât cea cu care facem dragoste, asta înseamnă adulter? În termenul „adulter" este inclus cuvântul „adult", or, astăzi mulți refuză să devină așa ceva, trăind într-o lume a copilăriei unde totul este posibil și repede iertat. Iată întreaga complexitate a acestui concept.

Un studiu ştiinţific belgian realizat pe 3.000 de centenari a arătat de curând că la bărbaţi viaţa în cuplu creşte speranţa de viaţă, în vreme ce la femei este invers... Centenarii de sex masculin trăiau cu soţii mai tinere, în medie, cu zece ani. Majoritatea femeilor care împliniseră 100 de ani erau văduve, căci se măritaseră cu bărbaţi mai în vârstă...

Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert

Această poruncă este primordială în zilele noastre, căci ne deschide ochii înspre adevărata spiritualitate. „A lua în deșert" înseamnă a huli, a vorbi de rău, iar când invoci răul contribui la răspândirea lui. A căuta să justifici prin credință sau prin spiritualitate faptul de a semăna teroare, de a ucide, de a masacra e ca și cum ai întoarce spatele oricărei forme de spiritualitate și ai nega însăși esența acesteia. Atentatele care au loc de mai multe decenii în toate colțurile lumii sunt ilustrarea frapantă a acestui fenomen. Oameni nevinovați sunt mutilați sau uciși în numele lui Dumnezeu. E absurd și abominabil.

Această poruncă ne cere, în realitate, să ne păstrăm permanent liberul-arbitru, spre binele tuturor. Drumul către spiritualitate duce spre îngăduință și bunătate față de ceilalți și de noi înșine. Invocând binele, contribuim la starea noastră interioară de bine și ne protejăm sănătatea. Invocând răul, îndreptăm unde negative către semenii noștri, care se vor întoarce spre noi ca un bumerang cu prima ocazie. Dacă cineva v-a adus un prejudiciu sau v-a provocat o daună, faceți demersurile necesare în justiție, dacă este cazul; dacă nu, treceți rapid mai departe. Dacă vă afundați în gânduri legate de dușmanul vostru și nu mai faceți altceva, aceste gânduri negative vă vor copleși și vă vor distruge din interior. Organismul va produce hormoni de stres care vă vor face cel mai mare rău cu putință. În final, inamicul respectiv va câștiga fără să vă dați seama!

Sfatul meu: ignoraţi-i pe cei spre care aţi putea îndrepta gânduri negative. Indiferenţa este cel mai mare dispreţ. Procedaţi ca şi cum persoana care v-a făcut rău nu ar exista, alungaţi-o din mintea voastră pentru totdeauna. Distrugeţi-o mental. Atunci când văd un cerşetor pe stradă, indiferent dacă am sau nu bani să-i dau, îl privesc mereu în ochi, ca să-i transmit că îl văd şi că există. Dacă aş trece fără să mă uit la el, i-aş nega viaţa. Cu puţin timp în urmă, nu departe de casa mea, am trecut pe lângă un om al străzii şi l-am întrebat cum îl cheamă. Mi-a zâmbit ca şi cum i-aş fi făcut cel mai frumos cadou. A răspuns: „Ismail". I-am întins o monedă şi i-am pronunţat prenumele. Din privirea sa strălucitoare, am înţeles că nimeni nu îi mai pronunţase prenumele de multă vreme. Situaţia cea mai vrednică de plâns este aceea de a simţi că nu mai exişti.

Adu-ţi aminte de ziua odihnei, ca să o sfinţeşti

„Lucrează şase zile şi-ţi fă în acelea toate treburile tale. Iar ziua a şaptea este odihna Domnului Dumnezeului tău: să nu faci în acea zi niciun lucru, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici sluga ta, nici slujnica ta, nici boul tău, nici asinul tău, nici orice dobitoc al tău, nici străinul care rămâne la tine. Că în şase zile a făcut Domnul cerul şi pământul, marea şi toate cele ce sunt într-însele, iar în ziua a şaptea S-a odihnit. De aceea a binecuvântat Domnul ziua a şaptea şi a sfinţit-o."*

Sunt fascinat de modernitatea şi de bunul-simţ ce caracterizează această poruncă. Să alocăm o zi în fiecare săptămână pentru a ne odihni, a ne destinde, a ne relaxa sau pentru a nu face nimic. Faceţi loc activităţilor recreative, acordaţi-vă timp pentru a cugeta, a reflecta şi a lua distanţă faţă de frenezia vieţii cotidiene, pentru a o trăi apoi mai intens. Jucaţi-vă, râdeţi, spargeţi rutina şi schimbaţi ceea ce faceţi de obicei. Oferiţi minţii şi corpului un moment de calm pentru a vă bucura de viaţă.

Această nevoie de repaus este esenţială pentru menţinerea sănătăţii. Ca şi somnul, ajută la eliminarea toxinelor acumulate la nivelul creierului, precum şi la refacere. Ziua nelucrătoare este o zi pentru detaşare, pentru activarea sistemului parasimpatic şi

---

* Ieşirea (a doua carte a lui Moise) 20: 9-11, ed. cit. (n.red.).

pentru combaterea stresului. Să învățăm să sărbătorim această zi de destindere încercând alte lucruri decât cele pe care le facem de obicei. Profitați de ea pentru a începe o cură de dezintoxicare digitală și a reface conexiunea cu voi înșivă. Pentru unii, celebrarea unui cult religios în această zi este totodată mijlocul de a regăsi sensul pe care îl dăm vieții. Fie că practicăm sau nu o religie, fie că suntem credincioși sau nu, această poruncă ne arată o cale către împlinirea de sine.

Un grup de specialiști de la Universitatea din Exeter au descoperit că persoanele care petrec două ore în natură săptămânal beneficiază de o scădere a nivelului de stres și că efectul benefic al acestei plimbări în natură durează șapte zile. E ca și cum am avea nevoie să ne conectăm în fiecare săptămână la natură, să intrăm, în mod simbolic, în legătură cu originile noastre. Strămoșii noștri trăiau în păduri, în inima unor nesfârșite întinderi verzi, departe de zgomote și de orice formă de poluare. Aveau timp să asculte liniștea pentru a ști de ce aveau nevoie în adâncul ființei lor. Natura este un metronom care ne permite să ne acordăm corpul și mentalul la viața de zi cu zi, să regăsim ceea ce este esențial pentru noi și să aflăm care este calea ce ni se potrivește. Ne ajută să ne recăpătăm suflul când mergem înainte din automatism, în apnee, să estompăm oboseala și uzura trupului și a minții.

Recomand constant să se profite de ziua de odihnă săptămânală pentru a regăsi natura timp de cel puțin două ore. Mergeți într-o dumbravă, într-o pădure sau într-o grădină publică. Vă veți crește longevitatea, vă veți îmbunătăți sănătatea datorită acestei guri de aer curat și de clorofilă săptămânale. De aceste lucruri puteți face uz fără moderație.

Profitați de ziua de odihnă și pentru a vă vedea prietenii. Relațiile sociale adevărate ne fac bine. Împărtășiți-vă ideile și sentimentele, este un lucru necesar pentru buna funcționare a creierului. Numeroase studii științifice arată că frecvența și calitatea legăturilor sociale permit menținerea unei bune activități cerebrale, indiferent

de vârstă. Cercetări recente au scos în evidență un factor important pentru o sănătate înfloritoare – calitatea cercului de prieteni. Amicii care abuzează de alcool vă îndeamnă și pe voi să beți vârtos, fumătorii vă expun riscului de tabagism pasiv, care produce multe pagube. Din contră, frecventând oameni care practică drumeția, călătoresc sau vă scot din rutină veți câștiga ani frumoși și sănătoși de viață.

Un alt lucru foarte benefic pentru creier este să ne facem prieteni noi. Vom fi astfel stimulați să descoperim noi stiluri de viață și de gândire. A rămâne tânăr înseamnă a păstra capacitatea pe care o aveam în copilărie de a lega noi prietenii pentru a nu ne învârti în cerc, de a păstra prospețimea și spontaneitatea de la 10 ani, grație energiei pe care o generează descoperirea de lucruri noi.

Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău

Această poruncă este de mare actualitate și ne privește pe toți. Suntem martorii, iar uneori actorii pasivi și anonimi ai acestei situații. Trebuie să ne opunem valului devastator de mărturii mincinoase sau de știri false care ne năpădesc din toate părțile. Fiecare dintre noi are posibilitatea de a pune capăt neadevărurilor care aduc dezonoare celor care le fac publice.

A mărturisi strâmb împotriva aproapelui poate îmbrăca diverse aspecte. Bârfele sunt un exemplu: a transmite mai departe o informație falsă despre cineva, fără să o fi verificat sau, mai mult, deformând-o, corespunde unei afirmații mincinoase. A îndrepta reflectoarele spre un detaliu infim al unei istorioare, uitând esențialul, este același lucru. Acest mod de a călca adevărul în picioare pentru a crea un eveniment sau pentru a ieși în evidență este o calamitate pentru societate. Și ce să mai spun despre fenomenul *fake news* care ia amploare pe internet? Asemenea mărturii mincinoase pot nu numai să distrugă fără motiv reputația cuiva, dar și să îndrepte victima către suicid. Ne amintim cu toții de acei adolescenți care și-au pus capăt zilelor după ce au devenit ținta unor campanii de denigrare pe rețelele de socializare.

Un studiu recent a scos la iveală faptul că oamenii mint mai puțin în limba maternă decât într-o limbă străină, pentru că aceasta din urmă are legături mai slabe cu emoțiile lor. Persoanele bilingve pot să accepte un lucru într-o limbă și să-l nege în alta,

deoarece interpretează faptele în funcție de ceea ce simt și de cultura de origine.

Mărturiile mincinoase scot la lumină laturile cele mai întunecate ale omului, exprimând tot ceea ce are acesta mai negativ în el.

Cinsteşte pe tatăl tău şi pe mama ta, ca să-ţi fie bine şi să trăieşti ani mulţi pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ţi-l va da ţie

Să-ţi cinsteşti părinţii înseamnă să accepţi partea din ei care se regăseşte în tine. Putem să criticăm această parte, însă nu o putem nega. Copilul este tatăl omului mare. Scotocind printre amintiri şi cercetând ceea ce ne-au lăsat părinţii drept moştenire spirituală, devenim mai coerenţi cu noi înşine.

Creştem cu iubirea necondiţionată primită din partea părinţilor

De când ne naştem, cei mai mulţi dintre noi trăim în dragostea oferită cu generozitate de părinţi. O dragoste imensă, puternică, intensă, care ne învăluie în întregime şi ne ajută să ne dezvoltăm. Odată ce devenim adulţi, depinde de noi să prezervăm această sferă protectoare, chiar şi atunci când părinţii nu vor mai fi aproape de noi. Fiindcă în centrul acestui cerc magic ne exprimăm cea mai bună parte a fiinţei noastre. Aici, spontaneitatea, creativitatea şi autenticitatea ni se dezvăluie plenar. Gândiţi-vă la desenele pe care le făceaţi în copilărie, atunci când vă exprimaţi ideile spontan şi

vesel, fără cea mai mică teamă de judecata semenilor... îndrăzneați orice. Nu vă era frică să vă arătați exact așa cum sunteți. Armonia dintre gândurile și faptele voastre era perfectă.

Doliul imposibil?

Atunci când ne mor părinții, pierdem partea cea mai prețioasă din noi: cea care ține de copilărie. Devenim oameni mari, smulși din rădăcini, din imaginar și din inocență. Atunci se formează decalajul dintre adultul în care ne-am transformat și felul în care se exprima copilul din noi. Viața noastră nu mai este reflectarea realității noastre. Suntem singuri. În acest interstițiu se dezvoltă anumite boli, semn al stării de rău resimțite atunci când viața noastră nu ni se mai potrivește ca o mănușă. Toți cei care și-au pierdut tatăl sau mama au în perioada doliului sentimentul că se găsesc în prima linie, că au rămas lipsiți de apărare. Atâta vreme cât poți striga „Mamă!" și mama îți răspunde, ești încă un copil, copilul ei, continui să fii tânăr și fără griji, indiferent ce vârstă ai avea, și nimic nu are importanță, în fond.

Să onorăm memoria părinților

Care era cea mai mare dorință a părinților voștri? Aceea ca voi să fiți sănătoși și fericiți pe tot parcursul existenței voastre. Pentru ca dragostea pe care v-au purtat-o să capete sens deplin, trebuie să reușiți în viață așa cum își doreau ei. Astfel, vor continua să trăiască prin voi și în voi. Trebuie să fructificați tezaurul de iubire pe care vi l-au lăsat moștenire și care este înscris în profunzimea ființei voastre; sunteți în același timp purtătorul și garantul acestuia. Dacă puneți

în practică ceea ce v-au transmis părinții, veți activa scutul care vă va proteja de tot ce ar putea să vă facă rău sau chiar să vă distrugă.

Să depășim dezacordurile

Unii s-au aflat sau încă se află în conflict cu părinții. Nu iartă fapte sau evenimente din trecut. Vă sfătuiesc să vă dați silința să „ștergeți totul cu buretele". Fiindcă aceste sentimente negative vă afectează, nu lasă partea copilăroasă din voi (cea mai voioasă) să se manifeste. Riscați să deveniți prea serioși, „oameni mari", în sensul peiorativ al termenului, cărora le lipsesc dezinvoltura și nonșalanța. Astfel, mențineți în interiorul vostru un copil bolnav, care nu mai ajunge să se facă bine și care vă dă un aer grav și neliniștit.

Veniți din pântecul mamei voastre, ea face parte din voi. Dacă o respingeți, vă respingeți pe voi înșivă. În cazul în care părinții v-au părăsit, spuneți-le în șoaptă cuvintele pe care nu le-ați adresat niciodată, pe care nu ați îndrăznit să le pronunțați. Partea din ei care trăiește în voi le va auzi și vă veți găsi liniștea și împlinirea. Iertând, vă veți gândi la rănile interioare pe care le aveți și le veți pansa, veți reface legătura dintre magia visurilor voastre și viața voastră. Veți descoperi arta de a vindeca altfel aceste boli sufletești. Veți fi în acord profund cu voi înșivă, pentru că prin iubire veți reuși să atingeți punctul de echilibru al fericirii.

Instinctul matern

S-a întâmplat cu foarte mult timp în urmă. Aproape că ați uitat tot. Au mai rămas doar frânturi de amintiri care, deseori, sunt doar niște fotografii. Senzațiile au dispărut. Totul e rece și îndepărtat... Vă vorbesc despre vremurile când mama vă hrănea la sân sau cu biberonul,

vă spăla, vă schimba; vă legăna ca să adormiţi, vă vorbea atât de blând, încât ochii vi se închideau de la sine, vă dădea să mâncaţi, răbdătoare, cu linguriţa. Simţeaţi că nimic nu vi se putea întâmpla atunci când vă lua în braţe. Eraţi, în acelaşi timp, fragili şi puternici prin dragostea ei. Eraţi centrul universului, centrul lumii ei.

Instinctul unei mame are o forţă nemaipomenită. Nimic nu îi rezistă. Prin puterea iubirii sale, ea v-a pus la dispoziţie toate armele pentru a fi fericiţi şi sănătoşi.

Acest instinct de mamă este universal. E ca şi cum ar exista un tărâm imaginar al mamelor unde, călăuzite de adoraţia pentru copiii lor, acestea ştiu, în mod intuitiv, ce este mai bun pentru ei. Mamele dispun de o forţă spirituală imensă, care ne protejează întreaga viaţă.

Moştenirea magică

Acceptaţi moştenirea pe care v-au lăsat-o părinţii. Puteţi să o criticaţi, dar, respectând-o, vă veţi respecta pe voi înşivă. Lăsaţi aura protectoare a celor care v-au dat viaţă să strălucească în fiecare zi deasupra capetelor voastre şi veţi fi de neînvins. Atingând ţelul pe care şi l-au stabilit la naşterea voastră (acela ca voi să fiţi fericiţi toată viaţa), îi veţi face mândri de voi. Când eraţi copii, credeaţi că totul e posibil, graţie grijii binevoitoare a mamei. Veţi avea posibilitatea să trăiţi această atotputernicie a copilăriei şi o veţi privi cu alţi ochi. E ca şi cum v-aţi trăi viaţa înainte de a o construi. Reconectându-vă la această perioadă magică, veţi putea începe ceea ce astăzi vi se pare imposibil. Veţi face în mod spontan alegerile pe care vi le dictează bunul-simţ.

Veţi descoperi o dimensiune secretă pe care o uitaseraţi. Dacă vă simţiţi puternici, veţi fi puternici; nimic nu va mai putea să vă stea în cale.

*

Lumea se schimbă cu mare viteză şi totul este pus sub semnul întrebării: serviciul, cuplul, familia. Insecuritatea economică şi socială creşte abrupt. Păşim pe un teritoriu necunoscut. Temelia noastră o constituie legăturile solide care ne unesc cu ceea ce ne-au transmis părinţii. Datorită acesteia, vom rămâne mereu în picioare în mijlocul furtunii.

Epilog

Fiți îngerii voștri păzitori

Ajunși la finalul acestei cărți, aveți acum toate secretele unei vieți îndelungate, înțelepte și sănătoase. Nu e nimic complicat sau care să nu poată fi depășit: ține doar de voi să alegeți paradisul ori infernul, să trăiți sau să supraviețuiți.

Depinde de voi, de felul cum tratați igiena personală de viață. Organismul nostru este un ceas de înaltă precizie, pe care trebuie să știm să îl întreținem cu grijă, ca să nu se oprească prea devreme. O sănătate înfloritoare face ca viața să fie frumoasă. Pentru a ajunge în această nirvana, trebuie să luați în mâini încă de pe acum frâiele propriei sănătăți.

Să credeți mereu în voi. Voi înșivă sunteți cei dintâi care cred în voi. Dacă nu mai credeți în voi, de ce ar crede alții? Sunteți în același timp propria călăuză și propriul maestru.

Vârsta nu înseamnă nimic, avem câți ani decidem să avem. În clipa în care îmi citiți cartea, avem toți aceeași vârstă. Eu sunt întâmplarea care vă face să vă trăiți sănătatea altfel. Am visul de a vă vedea peste 50 de ani așa cum sunteți acum: nu veți fi mai bătrâni, ci aproape că veți fi întinerit. Va fi minunat. Haideți să câștigăm acest pariu împreună!

Învățați să aveți grijă de corpul vostru cu afecțiune. Respectați-l ca pe un templu sacru. Învățați să fiți ageri și să nu vă mai irosiți. Ieșiți din anestezia mentală care vă imobilizează: frica de schimbare

sau de a-i nemulţumi pe ceilalţi, mesele grele, când creierul se află în stomac, lipsa de motivaţie... Din oboseală sau din slăbiciune, ajungem în situaţii nepotrivite. Nu reuşim să pronunţăm cuvântul „nu", pe care îl gândim cu atâta putere. Pentru a ne simţi în siguranţă în interiorul nostru, trecem prea adesea de la compromis la compromitere.

Echilibrul este unul dintre principalele secrete ale sănătăţii. Vă dau un exemplu. Trăim încă de la naştere cu bacterii saprofite care nu prezintă niciun pericol. Ne apără de virusuri, de alte bacterii, ba chiar şi de noi înşine în cazul bolilor autoimune. În schimb, dacă echilibrul se strică, aceste bacterii pot provoca maladii grave, uneori mortale. De asemenea, există în organismul uman celule canceroase „adormite" care, dacă sunt „trezite" de o rupere a echilibrului imunitar, riscă să ne îmbolnăvească.

Echilibrul poate fi afectat din mai multe cauze: lipsa cronică de somn, o alimentaţie dezechilibrată, stresul, tutunul, alcoolul în exces, şocurile psihoafective, substanţele toxice la care putem fi expuşi... Uneori, o igienă excesivă destabilizează un echilibru armonios. Folosirea zilnică a unei ape de gură încărcate cu antiseptice puternice poate, spre exemplu, să selecţioneze pe termen lung bacteriile cele mai rezistente care strică echilibrul florei bucale şi provoacă infecţii otorinolaringologice sau dentare. Dacă stăm să ne gândim că bacterii specifice prezente în gură pot fi la originea unor forme de cancer, înţelegem întreaga importanţă a unei igiene buco-dentare inteligente.

Prin urmare, nu aşteptaţi instalarea unei boli. Aveţi grijă mai degrabă să creaţi un mediu în care aceasta să nu găsească terenul potrivit pentru a se dezvolta. Cum trebuie procedat? Forţa şi armonia echilibrului nostru interior formează cel mai eficient scut de apărare. Învăţând cum să vă gestionaţi capitalul de sănătate aşa încât să rămână intact, veţi avea în mână toate atuurile pentru o viaţă intensă şi fericită.

Medicina preventivă este cel mai frumos secret al sănătății. Niciodată nu este prea târziu să începem să o practicăm. Începeți, așa cum sunteți astăzi. Momentul cel mai potrivit este acum. Încercați să vă identificați punctele slabe, care poate vor deveni bolile de mâine. Multe dintre acestea nu dau niciun semnal de alarmă înainte de a deveni letale, ca o arteră care se închide progresiv până într-o zi când se înfundă, provocând un infarct al miocardului sau un accident vascular cerebral.

Să te apuci să fabrici arme în momentul în care războiul este declarat (adică atunci când boala a început deja) înseamnă să îți asumi riscul de a pierde lupta. Dacă vă îngrijiți să aveți toate atuurile de partea voastră grație unui stil de viață sănătos, veți fi primii beneficiari ai prodigioaselor progrese ale medicinei.

Mi-ar plăcea ca această carte să stea pe noptiera voastră, pentru ca astfel să fiu alături de voi, cu voi, de fiecare dată când aveți nevoie de mine. Știu că este o dorință imposibil de împlinit, însă de un lucru sunt sigur: ceea ce ați învățat din ea va fi al vostru pentru totdeauna. De acum înainte, starea bună de sănătate vă va fi mereu la îndemână.

Bibliografie și referințe științifice

Cum să slăbim

Ashley N. Linden-Carmichael, Amy L. Stamates, Cathy Lau-Barraco, „Simultaneous Use of Alcohol and Marijuana: Patterns and Individual Differences", *Substance Use & Misuse*, 2019; 1 DOI: 10.1080/10826084.2019.1638407

Mohsen Taghizadeh, Mohammad Reza Memarzadeh, Fatemeh Abedi, Nasrin Sharifi, Fatemeh Karamali, Zohreh Fakhrieh Kashan, Zatollah Asemi, „The Effect of *Cumin cyminum L.* Plus Lime Administration on Weight Loss and Metabolic Status in Overweight Subjects: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial", *Iran Red Crescent Med J*, august 2016; 18 (8): e34212. DOI: 10.5812/ircmj.34212

Luca Montesi, Marwan El Ghoch, Lucia Brodosi, Simona Calugi, Giulio Marchesini, Riccardo Dalle Grave, „Long-term Weight Loss Maintenance for Obesity: A Multidisciplinary Approach", *Diabetes Metab Syndr Obes*, 2016; 9: 37-46. DOI: 10.2147/DMSO.S89836

Li Y., Gao X., Lou Y., „Interactions of Tea Polyphenols with Intestinal Microbiota and Their Implication for Cellular Signal Conditioning Mechanism", *J Food Biochem*, august 2019; 43 (8): e12953. DOI: 10.1111/jfbc.12953. Epub, 17 iunie 2019.

Dey P., Sasaki G.Y., Wei P., Li J., Wang L., Zhu J., McTigue D., Yu Z., Bruno R.S., „Green Tea Extract Prevents Obesity in Male Mice by Alleviating Gut Dysbiosis in Association with Improved Intestinal Barrier Function that Limits Endotoxin Translocation and Adipose Inflammation", *J Nutr Biochem*, mai 2019; 67: 78-89. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2019.01.017. Epub, 8 februarie 2019.

Huang J., Wang Y., Xie Z., Zhou Y., Zhang Y., Wan X., „The Antiobesity Effects of Green Tea in Human Intervention and Basic Molecular Studies", *Eur J Clin Nutr*, octombrie 2014; 68 (10): 1075-1087. DOI: 10.1038/ejcn.2014.143. Epub, 30 iulie 2014.

Ohishi T., Goto S., Monira P., Isemura M., Nakamura Y., „Antiinflammatory Action of Green Tea", *Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem*, 2016; 15 (2): 74-90. DOI: 10.2174/1871523015666160915154443

Pan M.H., Tung Y.C., Yang G., Li S., Ho C.T., „Molecular Mechanisms of the Anti-Obesity Effect of Bioactive Compounds in Tea and Coffee", *Food Funct*, 9 noiembrie 2016; 7 (11): 4481-4491.

Suzuki T., Pervin M., Goto S., Isemura M., Nakamura Y., „Beneficial Effects of Tea and the Green Tea Catechin Epigallocatechin-3-gallate on Obesity", *Molecules*, 29 septembrie 2016; 21 (10). pii: E1305.

Wang S., Moustaid-Moussa N., Chen L., Mo H., Shastri A., Su R., Bapat P., Kwun I., Shen C.L., „Novel Insights of Dietary Polyphenols and Obesity", *J Nutr Biochem*, ianuarie 2014; 25 (1): 1-18. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2013.09.001. Recenzie.

Chen I.J., Liu C.Y., Chiu J.P., Hsu C.H., „Therapeutic Effect of High-Dose Green Tea Extract on Weight Reduction: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial", *Clin Nutr*, iunie 2016; 35 (3): 592-599. DOI: 10.1016/j.clnu.2015.05.003. Epub, 29 mai 2015.

Yadav B.S., Sharma A., Yadav R.B., „Studies on Effect of Multiple Heating/Cooling Cycles on the Resistant Starch Formation in Cereals, Legumes and Tubers", *Int J Food Sci Nutr*, 2009; 60 Suppl 4: 258-272. DOI: 10.1080/09637480902970975

Hu E.A., Pan A., Malik V., Sun Q., „White Rice Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Meta-Analysis and Systematic Review", *BMJ*, 15 martie 2012; 344: e1454. DOI: 10.1136/bmj.e1454

Vartanian L.R., Smyth J.M., Zawadzki M.J., Heron K.E., Coleman S.R., „Early Adversity, Personal Resources, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating", *Int J Eat Disord*, septembrie 2014; 47 (6): 620-629. DOI: 10.1002/eat.22313. Epub, 5 iunie 2014.

Ford A.C., Talley N.J., Spiegel B.M., Foxx-Orenstein A.E., Schiller L., Quigley E.M., Moayyedi P., „Effect of Fibre, Antispasmodics, and Peppermint Oil in the Treatment of Irritable Bowel Syndrome:

Systematic Review and Meta-Analysis", *BMJ*, 13 noiembrie 2008; 337: a2313. DOI: 10.1136/bmj.a2313. Erratum in: *BMJ*.2009; 338: b1881

Mohamed H.G. Khalaf, Sejal Chowdhary, B. Joseph Elmunzer, Puja Sukhwani Elias, Donald Castell, „Impact of Peppermint Therapy on Dysphagia and Non-cardiac Chest Pain: A Pilot Study", *Digestive Diseases and Sciences*, 2019; DOI: 10.1007/s10620-019-05523-8

Danielle R. Reed, Joel D. Mainland, Charles J. Arayata, „Sensory Nutrition: The Role of Taste in the Reviews of Commercial Food Products", *Physiology & Behavior*, 2019; 112579. DOI: 10.1016/j.physbeh.2019.112579

Eric Ravussin, Robbie A. Beyl, Eleonora Poggiogalle, Daniel S. Hsia, Courtney M. Peterson, „Early Time-Restricted Feeding Reduces Appetite and Increases Fat Oxidation But Does Not Affect Energy Expenditure in Humans", *Obesity*, 2019; 27 (8): 1244. DOI: 10.1002/oby.22518

Shimizu K., Kageyama M., Ogura H., Yamada T., Shimazu T., „Effects of Rhubarb on Intestinal Dysmotility in Critically Ill Patients", *Intern Med*, 15 februarie 2018; 57 (4): 507-510. DOI: 10.2169/internalmedicine.8878-17. Epub, 20 noiembrie 2017.

Agah S., Taleb A.M., Moeini R., Gorji N., Nikbakht H., „Cumin Extract for Symptom Control in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Case Series", *Middle East J Dig Dis*, octombrie 2013; 5 (4): 217-222.

Gong X.H., Li Y., Zhang R.Q., Xie X.F., Peng C., Li Y.X., „The Synergism Mechanism of Rhubarb Anthraquinones on Constipation Elucidated by Comparative Pharmacokinetics of Rhubarb Extract between Normal and Diseased Rats", *Eur J Drug Metab Pharmacokinet*, decembrie 2015; 40 (4): 379-388. DOI: 10.1007/s13318-014-0216-7. Epub, 5 iulie 2014.

Cirillo C., Capasso R., „Constipation and Botanical Medicines: An Overview", *Phytother Res*, octombrie 2015; 29 (10): 1488-1493. DOI: 10.1002/ptr.5410. Epub, 14 iulie 2015.

Jakubowicz D., Froy O., Wainstein J., Boaz M., „Meal Timing and Composition Influence Ghrelin Levels, Appetite Scores and Weight Loss Maintenance in Overweight and Obese Adults", *Steroids*, 10 martie 2012; 77 (4): 323-331. DOI: 10.1016/j.steroids.2011.12.006. Epub, 9 decembrie 2011.

Kouchaki M., Gino F., Jami A., „The Burden of Guilt: Heavy Backpacks, Light Snacks, and Enhanced Morality", *J Exp Psychol Gen*, februarie 2014; 143 (1): 414-424. DOI: 10.1037/a0031769. Epub, 11 februarie 2013.

Kuijer R.G., Boyce J.A., Marshall E.M., „Associating a Prototypical Forbidden Food Item with Guilt or Celebration: Relationships with Indicators of (Un)healthy Eating and the Moderating Role of Stress and Depressive Symptoms", *Psychol Health*, 2015; 30 (2): 203-217. DOI: 10.1080/08870446.2014.960414. Epub, 29 septembrie 2014.

Kuijer R.G., Boyce J.A., „Chocolate Cake. Guilt or Celebration? Associations with Healthy Eating Attitudes, Perceived Behavioural Control, Intentions and Weight-Loss", *Appetite*, martie 2014; 74: 48-54. DOI: 10.1016/j.appet.2013.11.013. Epub, 23 noiembrie 2013.

Peng A.W., Juraschek S.P., Appel L.J., Miller E.R. 3rd, Mueller N.T., „Effects of the DASH Diet and Sodium Intake on Bloating: Results From the DASH-Sodium Trial", *Am J Gastroenterol*, iulie 2019; 114 (7): 1109-1115. DOI: 10.14309/ajg.0000000000000283

Peng A.W., Appel L.J., Mueller N.T., Tang O., Miller E.R. 3rd, Juraschek S.P., „Effects of Sodium Intake on Postural Lightheadedness: Results from the DASH-Sodium Trial", *J Clin Hypertens* (Greenwich), martie 2019; 21 (3): 355-362. DOI: 10.1111/jch.13487. Epub, 28 ianuarie 2019.

Vagena E., Ryu J.K., Baeza-Raja B., Walsh N.M., Syme C., Day J.P., Houslay M.D., Baillie G.S., „A High-Fat Diet Promotes Depressionlike Behavior in Mice by Suppressing Hypothalamic PKA Signaling", *Transl Psychiatry*, 10 mai 2019; 9 (1): 141. DOI: 10.1038/s41398-019-0470-1

Firth J., Marx W., Dash S., Carney R., Teasdale S.B., Solmi M., Stubbs B., Schuch F.B., Carvalho A.F., Jacka F., Sarris J., „The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Psychosom Med*, aprilie 2019; 81 (3): 265-280. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000673

Gabel K., Hoddy K.K., Haggerty N., Song J., Kroeger C.M., Trepanowski J.F., Panda S., Varady K.A., „Effects of 8-Hour Time Restricted Feeding on Body Weight and Metabolic Disease Risk Factors in Obese Adults:

A Pilot Study", *Nutr Healthy Aging*, 15 iunie 2018; 4 (4): 345-353. DOI: 10.3233/NHA-170036

Kroeger C.M., Trepanowski J.F., Klempel M.C., Barnosky A., Bhutani S., Gabel K., Varady K.A., „Eating Behavior Traits of Successful Weight Losers During 12 Months of Alternate-Day Fasting: An Exploratory Analysis of a Randomized Controlled Trial", *Nutr Health*, martie 2018; 24 (1): 5-10. DOI: 10.1177/0260106017753487. Epub, 22 ianuarie 2018.

Andrew Kaufman, Ezen Choo, Anna Koh, Robin Dando, „Inflammation Arising from Obesity Reduces Taste Bud Abundance and Inhibits Renewal", *PLOS Biology*, 2018; 16 (3): e2001959. DOI: 10.1371/journal. pbio.2001959

Feng Li, „Taste Perception: From the Tongue to the Testis", *MHR: Basic Science of Reproductive Medicine*, iunie 2013, 19 (6): 349-360, https://doi.org/10.1093/molehr/gat009

Kavitha Ganesan, Yacob Habboush, Senan Sultan, „Intermittent Fasting: The Choice for a Healthier Lifestyle", *Cureus*, iulie 2018; 10 (7): e2947. DOI: 10.7759/cureus.2947

Iain Templeman, Dylan Thompson, Javier Gonzalez, Jean-Philippe Walhin, Sue Reeves, Peter J. Rogers, Jeffrey M. Brunstrom, Leonidas G. Karagounis, Kostas Tsintzas, James A. Betts, „Intermittent Fasting, Energy Balance and Associated Health Outcomes in Adults: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial", *Trials*, 2 februarie 2018; 19 (1): 86. DOI: 10.1186/s13063-018-2451-8

B.A. Alhamdan, A. Garcia-Alvarez, A.H. Alzahrnai, J. Karanxha, D.R. Stretchberry, K.J. Contrera, A.F. Utria, L.J. Cheskin, „Alternate-Day versus Daily Energy Restriction Diets: Which Is More Effective for Weight Loss? A Systematic Review and Meta-Analysis", *Obesity Science & Practice*, iulie 2016. DOI: 10.1002/osp4.52

Adrienne R. Barnosky, Kristin K. Hoddy, Terry G. Unterman, Krista A. Varady, „Intermittent Fasting vs Daily Calorie Restriction for Type 2 Diabetes Prevention: A Review of Human Findings", *Transl Res*, octombrie 2014; 164 (4): 302-311. DOI: 10.1016/j.trsl.2014.05.013. Epub, 12 iunie 2014.

Jocuri serioase pentru adulți

Okamoto T., Hatakeyama Imai A., Konishi S., Okita K., Yamamoto H., Tobisawa Y., Yoneyama T., Mori K., Yoneyama T., Hashimoto Y., Nakaji S., Ohyama C., „The Relationship Between Gait Function and Erectile Dysfunction: Results from a Community-Based Cross-Sectional Study in Japan", *J Sex Med*, decembrie 2019; 16 (12): 1922-1929. DOI: 10.1016/j.jsxm.2019.08.018. Epub, 12 septembrie 2019.

E. Onen, I. Nas, M. Aydos, M. Sambel, M. Kilic, S. Oner, M. Demirbas, „The Effect of Transcutaneous Posterior Tibial Nerve Stimulation on Premature Ejaculation", *European Association of Urology*, martie 2018, 17 (2): e1703. DOI: https://doi.org/10.1016/S1569-9056(18)32031-1

Jackson S.E., Yang L., Koyanagi A., Stubbs B., Veronese N., Smith L., „Declines in Sexual Activity and Function Predict Incident Health Problems in Older Adults: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing", *Arch Sex Behav*, 20 august 2019. DOI: 10.1007/s10508-019-1443-4

Shu Zhang, Yumi Sugawara, Shiuan Chen, Robert B. Beelman, Tsuyoshi Tsuduki, Yasutake Tomata, Sanae Matsuyama, Ichiro Tsuji, „Mushroom Consumption and Incident Risk of Prostate Cancer in Japan: A Pooled Analysis of the Miyagi Cohort Study and the Ohsaki Cohort Study", *International Journal of Cancer*, 2019. DOI: 10.1002/ijc.32591

Gračanin A., van Assen M.A., Omrčen V., Koraj I., Vingerhoets A.J., „Chemosignalling Effects of Human Tears Revisited: Does Exposure to Female Tears Decrease Males' Perception of Female Sexual Attractiveness?", *Cogn Emot*, ianuarie 2017; 31 (1): 139-150. Epub, 8 martie 2016.

Salas-Huetos A., Muralidharan J., Galiè S., Salas-Salvadó J., Bulló M., „Effect of Nut Consumption on Erectile and Sexual Function in Healthy Males: A Secondary Outcome Analysis of the FERTINUTS Randomized Controlled Trial, *Nutrients*, 19 iunie 2019; 11 (6). pii: E1372. DOI: 10.3390/nu11061372

Williams E.A., Parker M., Robinson A., Pitt S., Pacey A.A., „A Randomized Placebo-Controlled Trial to Investigate the Effect of Lactolycopene on

Semen Quality in Healthy Males", *Eur J Nutr*, 8 octombrie 2019. DOI: 10.1007/s00394-019-02091-5

Salas-Huetos A., Moraleda R., Giardina S., Anton E., Blanco J., Salas-Salvadó J., Bulló M., „Effect of Nut Consumption on Semen Quality and Functionality in Healthy Men Consuming a Western-Style Diet: A Randomized Controlled Trial", *Am J Clin Nutr*, 1 noiembrie 2018; 108 (5): 953-962. DOI: 10.1093/ajcn/nqy181

Gelstein S., Yeshurun Y., Rozenkrantz L., Shushan S., Frumin I., Roth Y., Sobel N., „Human Tears Contain a Chemosignal", *Science*, 14 ianuarie 2011; 331 (6014): 226-230. DOI: 10.1126/science.1198331. Epub, 6 ianuarie 2011.

Sharman L.S., Dingle G.A., Vingerhoets A.J.J.M., Vanman E.J., „Using Crying to Cope: Physiological Responses to Stress Following Tears of Sadness", *Emotion*, 8 iulie 2019. DOI: 10.1037/emo0000633.

Peng M., Coutts D., Wang T., Cakmak Y.O., „Systematic Review of Olfactory Shifts Related to Obesity", *Obes Rev*, februarie 2019; 20 (2): 325-338. DOI: 10.1111/obr.12800. Epub, 19 noiembrie 2018.

Bojing Liu, PhD, Zhehui Luo, PhD, Jayant M. Pinto, MD, Eric J. Shiroma, ScD, Gregory J. Tranah, PhD, Karin Wirdefeldt, MD, PhD, Fang Fang, MD, PhD, Tamara B. Harris, MD, MSc, Honglei Chen, MD, PhD, „Relationship Between Poor Olfaction and Mortality Among Community-Dwelling Older Adults: A Cohort Study", *Ann Intern Med*, 21 mai 2019; 170 (10): 673-681. DOI: 10.7326/M18-0775. Epub, 30 aprilie 2019.

Frumin I., Perl O., Endevelt-Shapira Y., Eisen A., Eshel N., Heller I., Shemesh M., Ravia A., Sela L., Arzi A., Sobel N., „A social Chemosignaling Function for Human Handshaking", *Elife*, 3 martie 2015; 4. DOI: 10.7554/eLife.05154

Ortigue S., Bianchi-Demicheli F., Patel N., Frum C., Lewis J.W., „Neuroimaging of Love: FMRI Meta-Analysis Evidence toward New Perspectives in Sexual Medicine", *J Sex Med*, noiembrie 2010; 7 (11): 3541-3552. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2010.01999.x. Epub, 30 august 2010.

Muise A., Giang E., Impett E.A., „Post Sex Affectionate Exchanges Promote Sexual and Relationship Satisfaction", *Arch Sex Behav*,

octombrie 2014; 43 (7): 1391-1402. DOI: 10.1007/s10508-014-0305-3. Epub, 29 aprilie 2014.

Foldes P., Buisson O., „The Clitoral Complex: A Dynamic Sonographic Study", *J Sex Med*, mai 2009; 6 (5): 1223-1231. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2009.01231.x

Buisson O., Foldes P., Jannini E., Mimoun S., „Coitus as Revealed by Ultrasound in One Volunteer Couple", *J Sex Med*, august 2010; 7 (8): 2750-2754. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2010.01892.x. Epub, 7 iulie 2010.

Costa R.M., Oliveira T.F., „Poorer Subjective Sleep Quality Is Related to Higher Fantasy-Induced Sexual Arousal in Women of Reproductive Age", *J Sex Marital Ther*, 16 noiembrie 2016; 42 (8): 740-748. Epub, 7 noiembrie 2015.

Shirazi T., Renfro K.J., Lloyd E., Wallen K., „Women's Experience of Orgasm During Intercourse: Question Semantics Affect Women's Reports and Men's Estimates of Orgasm Occurrence", *Arch Sex Behav*, aprilie 2018; 47 (3): 605-613. DOI: 10.1007/s10508-017-1102-6. Epub, 27 octombrie 2017.

Wallen K., Lloyd E.A., „Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm in Intercourse", *Horm Behav*, mai 2011; 59 (5): 780-792. DOI: 10.1016/j.yhbeh.2010.12.004. Epub, 30 decembrie 2010.

Brody S., Costa R.M., „Vaginal Orgasm is More Prevalent among Women with a Prominent Tubercle of the Upper Lip", *J Sex Med*, octombrie 2011; 8 (10): 2793-2799. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2011.02331.x. Epub, 15 iunie 2011.

Frederick D.A., John H.K.S., Garcia J.R., Lloyd E.A., „Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample", *Arch Sex Behav*, ianuarie 2018; 47 (1): 273-288. DOI: 10.1007/s10508-017-0939-z. Epub, 17 februarie 2017.

Laan E., Both S., „Sexual Desire and Arousal Disorders in Women", *Adv Psychosom Med*, 2011; 31: 16-34. DOI: 10.1159/000328806. Epub, 10 octombrie 2011.

Klann, Alexandra M., MPH, Rosenberg, Jessica, MPH, Wang, Tanran, MPH, Parker, Samantha E., PhD, Harlow, Bernard L., PhD, „Exploring Hygienic Behaviors and Vulvodynia", *Journal of Lower Genital Tract Disease*: 8 aprilie, 2019. DOI: 10.1097/LGT.0000000000000477

Mark K.P., Lasslo J.A., „Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model", *J Sex Res*, mai-iunie 2018; 55 (4-5): 563-581. DOI: 10.1080/00224499.2018.1437592. Epub, 9 martie 2018.

Ținta noastră – igiena

Naranjo M., Denayer S., Botteldoorn N., Delbrassinne L., Veys J., Waegenaere J., Sirtaine N., Driesen R.B., Sipido K.R., Mahillon J., Dierick K., „Sudden Death of a Young Adult Associated with *Bacillus Cereus* Food Poisoning", *J Clin Microbiol*, decembrie 2011; 49 (12): 4379-4381. DOI: 10.1128/JCM.05129-11. Epub, 19 octombrie 2011.

Dierick K., Van Coillie E., Swiecicka I., Meyfroidt G., Devlieger H., Meulemans A., Hoedemaekers G., Fourie L., Heyndrickx M., Mahillon J., „Fatal Family Outbreak of *Bacillus Cereus*-Associated Food Poisoning", *J Clin Microbiol*, august 2005; 43 (8): 4277-4279.

Connor V., German E., Pojar S., Mitsi E., Hales C., Nikolaou E., Hyder-Wright A., Adler H., Zaidi S., Hill H., Jochems S.P., Burhan H., French N., Tobery T., Rylance J., Ferreira D.M., „Hands Are Vehicles for Transmission of *Streptococcus Pneumonia* in Novel Controlled Human Infection Study", *Eur Respir J*, 10 octombrie 2018; 52 (4). pii: 1800599. DOI: 10.1183/13993003.00599-2018

Wertheim H.F., van Kleef M., Vos M.C., Ott A., Verbrugh H.A., Fokkens W., „Nose Picking and Nasal Carriage of *Staphylococcus Aureus*", *Infect Control Hosp Epidemiol*, august 2006; 27 (8): 863-867. Epub, 20 iulie 2006.

Ciprandi G., Gelardi M., „Open and Clean: The Healthy Nose", *Acta Biomed*, 14 ianuarie 2019; 90 (2-S). DOI: 10.23750/abm.v90i2-S.8104

Caruso R.D., Sherry R.G., Rosenbaum A.E., Joy S.E., Chang J.K., Sanford D.M., „Self-Induced Ethmoidectomy from Rhinotillexomania", *AJNR Am J Neuroradiol*, noiembrie-decembrie 1997; 18 (10): 1949-1950.

Jefferson J.W., Thompson T.D., „Rhinotillexomania: Psychiatric Disorder or Habit?", *J Clin Psychiatry*, februarie 1995; 56 (2): 56-59.

Martín Gámez N., Mengual Lombar M., Carcedo I., Lopez M.A., Álava J.I., „Pathogen Persistence in Restaurant Menus: Comparison between

Materials", Basque Culinary Center, Paseo Juan, Abelino Barriola no 101, 20009 Donostia – San Sebastián, Spania.

Okeke M.I., Okoli A.S., Eze E.N., Ekwume G.C., Okosa E.U., Iroegbu C.U., „Antibacterial Activity of Citrus Limonum Fruit Juice Extract", *Pak J Pharm Sci*, septembrie 2015; 28 (5): 1567-1571.

Am Fam Physician. Manuscris al autorului; disponibil în PMC, 17 noiembrie 2009. *Am Fam Physician*, 15 noiembrie 2009; 80 (10): 1117-1119. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2778074/ figure/F1/

Ramalingam, S., Graham, C., Dove, J. *et al.*, „A Pilot, Open Labelled, Randomized Controlled Trial of Hypertonic Saline Nasal Irrigation and Gargling for the Common Cold", *Sci Rep* 9, 1015 (2019). DOI: 10.1038/s41598-018-37703-3

Martin D.H., „The Microbiota of the Vagina and Its Influence on Women's Health and Disease", *Am J Med Sci*, ianuarie 2012; 343 (1): 2-9. DOI: 10.1097/MAJ.0b013e31823ea228

Slapak I., Skoupá J., Strnad P., Horník P. „Efficacy of Isotonic Nasal Wash (Seawater) in the Treatment and Prevention of Rhinitis in Children", *Arch Otolaryngol Head Neck Surg*, 2008; 134: 67-74.

Cum să ne menținem tineri

Xia Zhu, Wenhua Li, Yongkun Li, Wenhua Xu, Yirong Yuan, Victor Zheng, Hanting Zhang, James M. O'Donnell, Ying Xu, Xiaoxing Yin, „The Antidepressant- and Anxiolytic-Like Effects of Resveratrol: Involvement of Phosphodiesterase-4D inhibition", *Neuropharmacology*, 2019; 153: 20. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2019.04.022

Alexander Mok, Kay-Tee Khaw, Robert Luben, Nick Wareham, Soren Brage, „Physical Activity Trajectories and Mortality: Population Based Cohort Study", *BMJ*, 2019; l2323. DOI: 10.1136/bmj. l2323

Bassel H. Al Wattar, Julie Dodds, Anna Placzek, Lee Beresford, Eleni Spyreli, Amanda Moore, Francisco J. Gonzalez Carreras, Frances Austin, Nilaani Murugesu, Tessa J. Roseboom, Maira Bes-Rastrollo, Graham A. Hitman, Richard Hooper, Khalid S. Khan, Shakila Thangaratinam, „Mediterranean-Style Diet in Pregnant Women with Metabolic Risk Factors (ESTEEM):

A Pragmatic Multicentre Randomized Trial", *PLOS Medicine*, 2019; 16 (7): e1002857. DOI: 10.1371/journal. pmed.1002857

Cruciani S., Santaniello S., Garroni G., Fadda A., Balzano F., Bellu E., Sarais G., Fais G., Mulas M., Maioli M., „*Myrtus* Polyphenols, from Antioxidants to Anti-Inflammatory Molecules: Exploring a Network Involving Cytochromes P450 and Vitamin D", *Molecules*, 17 aprilie 2019; 24 (8). pii: E1515. DOI: 10.3390/molecules24081515

Hennia A., Miguel M.G., Nemmiche S., „Antioxidant Activity of *Myrtus Communis* L. and *Myrtus Nivellei* Batt. & Trab. Extracts: A Brief Review", *Medicines (Basel)*, 11 august 2018; 5 (3). pii: E89. DOI: 10.3390/ medicines5030089

Petretto G.L., Maldini M., Addis R., Chessa M., Foddai M., Rourke J.P., Pintore G., „Variability of Chemical Composition and Antioxidant Activity of Essential Oils between *Myrtus Communis* var. *Leucocarpa DC* and var. *Melanocarpa DC*", *Food Chem*, 15 aprilie 2016; 197 (Pt A): 124-131. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.10.056. Epub, 22 octombrie 2015.

Aleksic V., Knezevic P., „Antimicrobial and Antioxidative Activity of Extracts and Essential Oils of *Myrtus Communis L.*", *Microbiol Res*, aprilie 2014; 169 (4): 240-254. DOI: 10.1016/j.micres.2013.10.003. Epub, 24 octombrie 2013.

Horvath S., „DNA Methylation Age of Human Tissues and Cell Types", *Genome Biol*, 2013; 14 (10): R115.

Bak T.H., Nissan J.J., Allerhand M.M., Deary I.J., „Does Bilingualism Influence Cognitive Aging?", *Ann Neurol*, iunie 2014; 75 (6): 959-963. DOI: 10.1002/ana.24158. Epub, 2 iunie 2014.

Kim J., Schlegel R.J., Seto E., Hicks J.A., „Thinking about a New Decade in Life Increases Personal Self-Reflection: A Replication and Reinterpretation of Alter and Hershfield's (2014) Findings", *J Pers Soc Psychol*, 11 august 2019; 7 (2): e27-e34. DOI: 10.1037/pspp0000199. Epub, 28 iunie 2018.

Larsen E.G., „Commentary on: People Search for Meaning When They Approach a New Decade in Chronological Age", *Front Psychol*, 9 iunie 2015; 6: 792. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00792. eCollection 2015.

Alter A.L., Hershfield H.E., „Reply to Kühne *et al.*: Still Good Evidence that People Search for Meaning When They Approach a New Decade

in Chronological Age", *Proc Natl Acad Sci USA*, 17 martie 2015; 112 (11): E1171. DOI: 10.1073/pnas.1500787112. Epub, 18 februarie 2015.

Alter A.L., Hershfield H.E., „People Search for Meaning When They Approach a New Decade in Chronological Age", *Proc Natl Acad Sci USA*, 2 decembrie 2014; 111 (48): 17066-17070. DOI: 10.1073/pnas.1415086111. Epub, 17 noiembrie 2014.

Sun, S., Liu, D., Jiao, Z. „Coffee and Caffeine Intake and Risk of Urinary Incontinence: A Meta-Analysis of Observational Studies", *BMC Urol* 16, 61 (2016). DOI: 10.1186/s12894-016-0178-y

Kevin J. Gries, Ulrika Raue, Ryan K. Perkins, Kaleen M. Lavin, Brittany S. Overstreet *et al.*, „Cardiovascular and Skeletal Muscle Health with Lifelong Exercise", *J Appl Physiol* (1985), 1 noiembrie 2018; 125 (5): 1636-1645. DOI: 10.1152/japplphysiol.00174.2018. Epub, 30 august 2018.

Christian M. Werner, Anne Hecksteden, Arne Morsch, Joachim Zundler, Melissa Wegmann, Jürgen Kratzsch, Joachim Thiery, Mathias Hohl, Jörg Thomas Bittenbring, Frank Neumann, Michael Böhm, Tim Meyer, Ulrich Laufs, „Differential Effects of Endurance, Interval, and Resistance Training on Telomerase Activity and Telomere Length in a Randomized, Controlled Study", *European Heart Journal*, 1 ianuarie 2019; 40 (1): 34-46, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy585

Chan Y.L., Wang B., Chen H., Ho K.F., Cao J., Hai G., Jalaludin B., Herbert C., Thomas P.S., Saad S., Oliver B.G.G., „Pulmonary Inflammation Induced by Low-Dose Particulate Matter Exposure in Mice", *Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol*, 1 septembrie 2019; 317 (3): L424-L430. DOI: 10.1152/ajplung.00232.2019. Epub, 31 iulie 2019.

Donald K. Ingram, „Blue Versus Gray: Potential Health Benefits of Blueberries for Successful Aging", *The Journals of Gerontology: Series A*, iulie 2019, 74 (7): 965-966, https://doi.org/10.1093/gerona/glz094

Saldmann F., Viltard M., Leroy C., Friedlander G., „The Naked Mole Rat: A Unique Example of Positive Oxidative Stress", *Oxid Med Cell Longev*, 7 februarie 2019; 2019: 4502819. DOI: 10.1155/2019/4502819. eCollection 2019.

Yee C., Yang W., Hekimi S., „The Intrinsic Apoptosis Pathway Mediates the Pro-Longevity Response to Mitochondrial ROS in C. Elegans", *Cell*, 8 mai 2014; 157 (4): 897-909. DOI: 10.1016/j.cell.2014.02.055

Poulain M., Herm A., „Centenarians' Marital History and Living Arrangements: Pathways to Extreme Longevity", *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, iulie 2016; 71 (4): 724-733. DOI: 10.1093/geronb/gbv082. Epub, 23 septembrie 2015.

Naimi M., Vlavcheski F., Shamshoum H., Tsiani E., „Rosemary Extract as a Potential Anti-Hyperglycemic Agent: Current Evidence and Future Perspectives", *Nutrients*, 1 septembrie 2017; 9 (9). pii: E968. DOI: 10.3390/nu9090968

Martínez-Rodríguez J.L., Gutiérrez-Hernández R., Reyes-Estrada C.A., Granados-López A.J., Pérez-Veyna O., Arcos-Ortega T., López J.A., „Hepatoprotective, Antihyperlipidemic and Radical Scavenging Activity of Hawthorn (*Crataegus Oxyacantha*) and Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) on Alcoholic Liver Disease", *Altern Ther Health Med*, iulie 2019; 25 (4): 54-63.

Yee C., Yang W., Hekimi S., „The Intrinsic Apoptosis Pathway Mediates the Pro-Longevity Response to Mitochondrial ROS in *C. Elegans*", *Cell*, 8 mai 2014; 157 (4): 897-909. DOI: 10.1016/j.cell.2014.02.055

Pérez-Sánchez A., Barrajón-Catalán E., Ruiz-Torres V., Agulló-Chazarra L., Herranz-López M., Valdés A., Cifuentes A., Micol V., „Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Extract Causes ROS-Induced Necrotic Cell Death and Inhibits Tumor Growth in Vivo", *Sci Rep*, 28 ianuarie 2019; 9 (1): 808. DOI: 10.1038/s41598-018-37173-7

Ghasemzadeh Rahbardar M., Amin B., Mehri S., Mirnajafi-Zadeh S.J., Hosseinzadeh H., „Anti-Inflammatory Effects of Ethanolic Extract of *Rosmarinus Officinalis L.* and Rosmarinic Acid in a Rat Model of Neuropathic Pain", *Biomed Pharmacother*, 17 februarie 2017; 86: 441-449. DOI: 10.1016/j.biopha.2016.12.049. Epub, 22 decembrie 2016.

Moore J., Yousef M., Tsiani E., „Anticancer Effects of Rosemary (*Rosmarinus Officinalis L.*) Extract and Rosemary Extract Polyphenols", *Nutrients*, 17 noiembrie 2016; 8 (11). pii: E731.

Elizabeth R. Pulgaron, Ashley N. Marchante, Yaray Agosto, Cynthia N. Lebron, Alan M. Delamater, „Grandparent Involvement and Children's Health Outcomes: The Current State of the Literature", *Fam Syst Health*, septembrie 2016; 34 (3): 260-269. Publicat online la 8 august 2016. DOI: 10.1037/fsh0000212

James G. Herndon, „The Grandmother Effect: Implications for Studies on Aging and Cognition", *Gerontology*, ianuarie 2010; 56 (1): 73-79. Publicat online la 3 septembrie 2009. DOI: 10.1159/000236045

Deborah Cracknell, Mathew P. White, Sabine Pahl, Wallace J. Nichols, Michael H. Depledge, „Marine Biota and Psychological Well-Being: A Preliminary Examination of Dose – Response Effects in an Aquarium Setting", *Environ Behav*, decembrie 2016; 48 (10): 1242-1269. Epub, 28 iulie 2015.

Kwon Y.J., Rho J.H., Hwang J., Baek S.H., „Unhappy End of «Happy Balloons»: Subacute Combined Degeneration Caused by Nitrous Oxide Gas", *J Clin Neurol*, 26 octombrie 2018.

Egan W., Steinberg E., Rose J., „Vitamin B12 Deficiency-Induced Neuropathy Secondary to Prolonged Recreational Use of Nitrous Oxide", *Am J Emerg Med*, septembrie 2018; 36 (9): 1717.e1-1717.e2. DOI: 10.1016/j.ajem.2018.05.029

Molina M.D., Bucca M., Macy M.W., „It's Not Just How the Game Is Played, It's Whether You Win or Lose", *Sci Adv*, 17 iulie 2019; 5 (7): eaau1156. DOI: 10.1126/sciadv.aau1156. eCollection iulie 2019.

Le Roy, Caroline I. *et al.*, „Red Wine Consumption Associated With Increased Gut Microbiota α-Diversity in 3 Independent Cohorts", *Gastroenterology*, 28 august 2019. pii: S0016-5085(19)41244-4. DOI: 10.1053/j.gastro.2019.08.024.

Magia corpului uman

Tinsley G.M., La Bounty P.M., „Effects of Intermittent Fasting on Body Composition and Clinical Health Markers in Humans", *Nutr Rev*, octombrie 2015; 73 (10): 661-674. DOI: 10.1093/nutrit/nuv041. Epub, 15 septembrie 2015.

Cherif A., Roelands B., Meeusen R., Chamari K., „Effects of Intermittent Fasting, Caloric Restriction, and Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Performance at Rest and During Exercise in Adults", *Sports Med*, ianuarie 2016; 46 (1): 35-47. DOI: 10.1007/s40279-015-0408-6

Danielle R. Reed, Joel D. Mainland, Charles J. Arayata, „Sensory Nutrition: The Role of Taste in the Reviews of Commercial Food Products", *Physiology & Behavior*, 2019; 112579. DOI: 10.1016/j.physbeh.2019.112579

Gillen J.B., Martin B.J., MacInnis M.J., Skelly L.E., Tarnopolsky M.A., Gibala M.J., „Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Traditional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment", *PLoS One*, 26 aprilie 2016; 11 (4): e0154075. DOI: 10.1371/journal.pone.0154075. eCollection 2016.

Gillen J.B., Gibala M.J., „Is High-Intensity Interval Training a Timeefficient Exercise Strategy to Improve Health and Fitness?", *Appl Physiol Nutr Metab*, martie 2014; 39 (3): 409-412. DOI: 10.1139/apnm-2013-0187. Epub, 27 septembrie 2013.

Trewin A.J., Parker L., Shaw C.S., Hiam D.S., Garnham A., Levinger I., McConell G.K., Stepto N.K., „Acute HIIE Elicits Similar Changes in Human Skeletal Muscle Mitochondrial H2O2 Release, Respiration, and Cell Signaling as Endurance Exercise even with Less Work", *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 1 noiembrie 2018; 315 (5): R1003-R1016. DOI: 10.1152/ajpregu.00096.2018. Epub, 5 septembrie 2018.

Fei Gao, Gaoyu Liu, Brendon Lik-Hang Chung, Hugo Hung-Tin Chan, Wei-Hsin Liao, „Macro Fiber Composite-Based Energy Harvester for Human Knee", *Applied Physics Letters*, 2019; 115 (3): 033901. DOI: 10.1063/1.5098962

Camilo Mora, Chelsie W.W. Counsell, Leo V. Louis, „Twenty-Seven Ways a Heat Wave Can Kill You: Deadly Heat in the Era of Climate Change", *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*, noiembrie 2017; 10 (11). pii: e004233. DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.117.004233

Werner C.M., Hecksteden A., Morsch A., Zundler J., Wegmann M., Kratzsch J., Thiery J., Hohl M., Bittenbring J.T., Neumann F., Böhm M., Meyer T., Laufs U., „Differential Effects of Endurance, Interval, and Resistance Training on Telomerase Activity and Telomere Length in a Randomized, Controlled study", *Eur Heart J*, 1 ianuarie 2019; 40 (1): 34-46. DOI: 10.1093/eurheartj/ehy585

Kanchanasamut W., Pensri P., „Effects of Weight-Bearing Exercise on a Mini-Trampoline on Foot Mobility, Plantar Pressure and Sensation of Diabetic Neuropathic Feet; a Preliminary Study", *Diabet Foot Ankle*, 20 februarie 2017; 8 (1): 1287239. DOI: 10.1080/2000625X.2017.1287239. eCollection 2017.

Nuhu J.M., Maharaj S.S., „Influence of a Mini-Trampoline Rebound Exercise Program on Insulin Resistance, Lipid Profile and Central Obesity in Individuals with Type 2 Diabetes", *J Sports Med Phys Fitness*, aprilie 2018; 58 (4): 503-509. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07120-1. Epub, 1 martie 2017.

Araújo C.G., de Souza Guerino Macedo C., Ferreira D., Shigaki L., da Silva R.A., „Mcconnell's Patellar Taping Does Not Alter Knee and Hip Muscle Activation Differences During Proprioceptive Exercises: A Randomized Placebo-Controlled Trial in Women with Patellofemoral Pain Syndrome", *J Electromyogr Kinesiol*, decembrie 2016; 31: 72-80. DOI: 10.1016/j.jelekin.2016.09.006. Epub, 21 septembrie 2016.

Cugusi L., Manca A., Serpe R., Romita G., Bergamin M., Cadeddu C., Solla P., Mercuro G., Working Group of Gender Cardiovascular Disease of the Italian Society of Cardiology, „Effects of a Minitrampoline Rebounding Exercise Program on Functional Parameters, Body Composition and Quality of Life in Overweight Women", *J Sports Med Phys Fitness*, martie 2018; 58 (3): 287-294. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06588-9. Epub, 21 iulie 2016.

Martins Cunha R., Raiana Bentes M., Araújo V.H., Da Costa Souza M.C., Vasconcelos Noleto M., Azevedo Soares A. Jr., Machado Lehnen A., „Changes in Blood Glucose among Trained Normoglycemic Adults During a Mini-Trampoline Exercise Session", *J Sports Med Phys Fitness*, decembrie 2016; 56 (12): 1547-1553. Epub, 20 ianuarie 2016.

Sukkeaw W., Kritpet T., Bunyaratavej N., „A Comparison between the Effects of Aerobic Dance Training on Mini-Trampoline and Hard Wooden Surface on Bone Resorption, Health-Related Physical Fitness, Balance, and Foot Plantar Pressure in Thai Working Women", *J Med Assoc Thai*, septembrie 2015; 98 Suppl 8: S58-64.

De Oliveira M.R., Da Silva R.A., Dascal J.B., Teixeira D.C., „Effect of Different Types of Exercise on Postural Balance in Elderly Women: A Randomized Controlled Trial", *Arch Gerontol Geriatr*, noiembrie-decembrie

2014; 59 (3): 506-514. DOI: 10.1016/j.archger.2014.08.009. Epub, 24 august 2014.

Karakollukçu M., Aslan C.S., Paoli A., Bianco A., Sahin F.N., „Effects of Mini Trampoline Exercise on Male Gymnasts' Physiological Parameters: A Pilot Study", *J Sports Med Phys Fitness*, iulie-august 2015; 55 (7-8): 730-734. Epub, 12 iunie 2014.

Miklitsch C., Krewer C., Freivogel S., Steube D., „Effects of a Predefined Mini-Trampoline Training Programme on Balance, Mobility and Activities of Daily Living After Stroke: A Randomized Controlled Pilot Study", *Clin Rehabil*, octombrie 2013; 27 (10): 939-947. DOI: 10.1177/0269215513485591. Epub, 1 iulie 2013.

Aragão F.A., Karamanidis K., Vaz M.A., Arampatzis A., „Mini-Trampoline Exercise Related to Mechanisms of Dynamic Stability Improves the Ability to Regain Balance in Elderly", *J Electromyogr Kinesiol*, iunie 2011; 21 (3): 512-518. DOI: 10.1016/j.jelekin.2011.01.003. Epub, 8 februarie 2011.

Bazopoulou D., Knoefler D., Zheng Y., Ulrich K., Oleson B.J., Xie L., Kim M., Kaufmann A., Lee Y.T., Dou Y., Chen Y., Quan S., Jakob U., „Developmental ROS Individualizes Organismal Stress Resistance and Lifespan", *Nature*, 4 decembrie 2019. DOI: 10.1038/s41586-019-1814-y

Un creier ca o mașină de Formula 1

Brigham Young University, „Are Siri and Alexa Making Us Ruder? Study of 274 Adults Finds the Answer – for Now", *ScienceDaily*, 15 august 2019.

Seitz B.M., Polack C.W., Miller R.R., „Adaptive Memory: Is There a Reproduction-Processing Effect?", *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*, august 2018; 44 (8): 1167-1179. DOI: 10.1037/xlm0000513. Epub, 14 decembrie 2017.

Strubel J., Petrie T.A., „Love Me Tinder: Body Image and Psychosocial Functioning among Men and Women", *Body Image*, iunie 2017; 21: 34-38. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.02.006. Epub, 8 martie 2017.

Michael E. Nizhnikov *et al.*, „Transgenerational Transmission of the Effect of Gestational Ethanol Exposure on Ethanol Use-Related Behavior",

Alcoholism: *Clinical and Experimental Research* (2016). DOI: 10.1111/acer.12978

Panos Athanasopoulos, Emanuel Bylund, Daniel Casasanto, Guillaume Thierry, „Neurolinguistic Relativity: How Language Flexes Human Perception and Cognition", *Lang Learn*, septembrie 2016; 66 (3): 690-713. Publicat online la 19 iunie 2016. DOI: 10.1111/lang.12186

Braun Janzen T., Al Shirawi M.I., Rotzinger S., Kennedy S.H., Bartel L., „A Pilot Study Investigating the Effect of Music-Based Intervention on Depression and Anhedonia", *Front Psychol*, 8 mai 2019; 10: 1038. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01038. eCollection 2019.

Konečná K., Lyčka M., Nohelová L., Petráková M., Fňašková M., Koriťáková E., Sováková P.P., Brabencová S., Preiss M., Rektor I., Fajkus J., Fojtová M., „Holocaust History Is Not Reflected in Telomere Homeostasis in Survivors and Their Offspring", *J Psychiatr Res*, 25 iunie 2019; 117: 7-14. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2019.06.018

Velazquez R., Ferreira E., Winslow W., Dave N., Piras I.S., Naymik M., Huentelman M.J., Tran A., Caccamo A., Oddo S., „Maternal Choline Supplementation Ameliorates Alzheimer's Disease Pathology by Reducing Brain Homocysteine Levels across Multiple Generations", *Mol Psychiatry*, 8 ianuarie 2019. DOI: 10.1038/s41380-018-0322-z

Kasper S., Gastpar M., Müller W.E., Volz H.P., Möller H.J., Schläfke S., Dienel A., „Lavender Oil Preparation Silexan Is Effective in Generalized Anxiety Disorder – A Randomized, Double-Blind Comparison to Placebo and Paroxetine", *Int J Neuropsychopharmacol*, iunie 2014; 17 (6): 859-869. DOI: 10.1017/S1461145714000017. Epub, 23 ianuarie 2014.

Goyal M.S., Blazey T.M., Su Y., Couture L.E., Durbin T.J., Bateman R.J., Benzinger T.L., Morris J.C., Raichle M.E., Vlassenko A.G., „Persistent Metabolic Youth in the Aging Female Brain", *Proc Natl Acad Sci USA*, 19 februarie 2019; 116 (8): 3251-3255. DOI: 10.1073/pnas.1815917116. Epub, 4 februarie 2019.

Burton A.M., Jenkins R., Robertson D.J., „I Recognise Your Name but I Can't Remember Your Face: An Advantage for Names in Recognition Memory", *QJ Exp Psychol (Hove)*, 14 noiembrie 2018, 1747021818813081. DOI: 10.1177/1747021818813081

Koban L., Jepma M., Geuter S., Wager T.D., „What's in a Word? How Instructions, Suggestions, and Social Information Change Pain and Emotion", *Neurosci Biobehav Rev*, octombrie 2017; 81 (Pt A): 29-42. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2017.02.014

Pe timpul nopții, sănătatea se numește somn

Christine E. Spadola, Na Guo, Dayna A. Johnson, Tamar Sofer, Suzanne M. Bertisch, Chandra L. Jackson, Michael Rueschman, Murray A. Mittleman, James G. Wilson, Susan Redline, „Evening Intake of Alcohol, Caffeine, and Nicotine: Night-to-Night Associations with Sleep Duration and Continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study", *Sleep*, 2019. DOI: 10.1093/sleep/zsz136

Shahab Haghayegh, Sepideh Khoshnevis, Michael H. Smolensky, Kenneth R. Diller, Richard J. Castriotta, „Before-Bedtime Passive Body Heating by Warm Shower or Bath to Improve Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Sleep Medicine Reviews*, 2019; 46: 124. DOI: 10.1016/j.smrv.2019.04.008

Morris N.B., English T., Hospers L., Capon A., Jay O., „The Effects of Electric Fan Use Under Differing Resting Heat Index Conditions: A Clinical Trial", *Ann Intern Med*, 6 august 2019. DOI: 10.7326/M19-0512

Yu-Ru Lee, Ming Chen, Jonathan D. Lee, Jinfang Zhang, Shu-Yu Lin, Tian-Min Fu, Hao Chen *et al.*, „Reactivation of PTEN Tumor Suppressor for Cancer Treatment through Inhibition of a MYC-WWP1 Inhibitory Pathway", *Science*, 17 mai 2019; 364 (6441): eaau0159. DOI: 10.1126/science.aau0159

Lisjak M., Teklić T., Wilson I.D., Wood M., Whiteman M., Hancock J.T., „Hydrogen Sulfide Effects on Stomatal Apertures", *Plant Signal Behav*, octombrie 2011; 6 (10): 1444-1446. DOI: 10.4161/psb.6.10.17104. Epub, 1 octombrie 2011.

D'Araio E., Shaw N., Millward A., Demaine A., Whiteman M., Hodgkinson A., „Hydrogen Sulfide Induces Heme Oxygenase-1 in Human Kidney Cells", *Acta Diabetol*, februarie 2014; 51 (1): 155-157. DOI: 10.1007/s00592-013-0501-y. Epub, 13 iulie 2013.

Zhou J., Liu D., Li X., Ma J., Zhang J., Fang J., „Pink Noise: Effect on Complexity Synchronization of Brain Activity and Sleep Consolidation", *J Theor Biol*, 7 august 2012; 306: 68-72. DOI: 10.1016/j.jtbi.2012.04.006. Epub, 25 aprilie 2012.

Jones S.E., Lane J.M., Wood A.R. *et al.*, „Genome-Wide Association Analyses of Chronotype in 697,828 Individuals Provides Insights into Circadian Rhythms", *Nat Commun*, 29 ianuarie 2019; 10 (1): 343. DOI: 10.1038/s41467-018-08259-7

Facer-Childs E.R., Campos B.M., Middleton B., Skene D.J., Bagshaw A.P., „Circadian Phenotype Impacts the Brain's Resting-State Functional Connectivity, Attentional Performance, and Sleepiness", *Sleep*, 1 mai 2019; 42 (5). pii: zsz033. DOI: 10.1093/sleep/zsz033

Facer-Childs E.R., Middleton B., Skene D.J., Bagshaw A.P., „Resetting the Late Timing of «Night Owls» Has a Positive Impact on Mental Health and Performance", *Sleep Med*, august 2019; 60: 236-247. DOI: 10.1016/j.sleep.2019.05.001. Epub, 10 mai 2019.

Eti Ben Simon, Matthew P. Walker, „Sleep Loss Causes Social Withdrawal and Loneliness", *Nat Commun*, 9, 3146 (2018). DOI: 10.1038/s41467-018-05377-0

Heenam Yoon, Sang Ho Choi, Sang Kyong Kim, Hyun Bin Kwon, Seong Min Oh, Jae-Won Choi, Yu Jin Lee, Do-Un Jeong, Kwang Suk Park, „Human Heart Rhythms Synchronize While Co-Sleeping", *Front Physiol*, 2019; 10: 190. Publicat online la 11 martie 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00190

Sanders R., „Disrupted Sleep in One's 50s, 60s Raises Risk of Alzheimer's Disease. Protein Tangles in the Aging Brain Throw Sleep Rhythms Out of Sync, Likely Leading to Memory Loss", Berkeley, California: University of California, Berkeley; 26 iunie 2019.

Park Y.M., White A.J., Jackson C.L., Weinberg C.R., Sandler D.P., „Association of Exposure to Artificial Light at Night While Sleeping With Risk of Obesity in Women", *JAMA Intern Med*, 10 iunie 2019. DOI: 10.1001/jamainternmed.2019.0571

Kalmbach D., Arnedt J.T., Pillai V., Ciesla J.A., „The Impact of Sleep on Female Sexual Response and Behavior: A Pilot Study", *J Sex Med*, mai 2015; 12 (5): 1221-1232. DOI: 10.1111/jsm.12858. Epub, 16 martie 2015.

Mishra A.K., van Ruitenbeek A.M., Loomans M.G.L.C., Kort H.S.M., „Window/Door Opening-Mediated Bedroom Ventilation and Its Impact on Sleep Quality of Healthy, Young Adults", *Indoor Air*, martie 2018; 28 (2): 339-351. DOI: 10.1111/ina.12435. Epub, 21 noiembrie 2017.

Anke Hüls, Dorothee Sugiri, Michael J. Abramson, Barbara Hoffmann, Ursula Krämer, Tamara Schikowski, „Benefits of Improved Air Quality on the Aging Lungs", *European Respiratory Journal*, 2018, 52: PA5073. DOI: 10.1183/13993003.congress-2018.PA5073

Park S.H., Mattson R.H., „Ornamental Indoor Plants in Hospital Rooms Enhanced Health Outcomes of Patients Recovering from Surgery", *J Altern Complement Med*, septembrie 2009; 15 (9): 975-980. DOI: 10.1089/acm.2009.0075

Sawada Ayako, Yoshida Taketoshi, Kuroda Hiroyuki, Oyabu Takashi, Takenaka Kozaburo, „Purification Effects of Golden Pothos and Peace Lily for Indoor Air-Pollutants and Its Application to a Real Environment", *IEEJ Transactions on Sensors and Micromachines*, ianuarie 2005; 25 (3): 118-123.

Field T., Field T., Cullen C., Largie S., Diego M., Schanberg S., Kuhn C., „Lavender Bath Oil Reduces Stress and Crying and Enhances Sleep in Very Young Infants", *Early Hum Dev*, iunie 2008; 84 (6): 399-401. Epub, 28 noiembrie 2007.

Kamalifard M., Farshbaf-Khalili A., Namadian M., Ranjbar Y., Herizchi S., „Comparison of the Effect of Lavender and Bitter Orange on Sleep Quality in Postmenopausal Women: A Triple-Blind, Randomized, Controlled Clinical Trial", *Women Health*, septembrie 2018; 58 (8): 851-865. DOI: 10.1080/03630242.2017.1353575. Epub, 25 august 2017.

O'Malley P.A., „Lavender for Sleep, Rest, and Pain: Evidence for Practice and Research", *Clin Nurse Spec*, martie/aprilie 2017; 31 (2): 74-76. DOI: 10.1097/NUR.0000000000000273

Stephen Bent, MD, Amy Padula, MS, Dan Moore, PhD, Michael Patterson, MS, Wolf Mehling, MD, „Valerian for Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Am J Med*, decembrie 2006; 119 (12): 1005-1012. DOI: 10.1016/j.amjmed.2006.02.026

Jones R.D., Jackson W.B. 2nd, Mazzei A., Chang A.M., Buxton O.M., Jackson C.L., „Ethnoracial Sleep Disparities among College Students Living in Dormitories in the United States: A Nationally Representative Study", *Sleep Health*, 20 noiembrie 2019. pii: S2352-7218(19)30219-0. DOI: 10.1016/j.sleh.2019.10.005

Stock A.A., Lee S., Nahmod N.G., Chang A.M., „Effects of Sleep Extension on Sleep Duration, Sleepiness, and Blood Pressure in College Students", *Sleep Health*, 16 noiembrie 2019. pii: S2352-7218(19)30217-7. DOI: 10.1016/j.sleh.2019.10.003

Ness K.M., Strayer S.M., Nahmod N.G., Schade M.M., Chang A.M., Shearer G.C., Buxton O.M. „Four Nights of Sleep Restriction Suppress the Postprandial Lipemic Response and Decrease Satiety", *J Lipid Res*, noiembrie 2019; 60 (11): 1935-1945. DOI: 10.1194/jlr.P094375. Epub, 4 septembrie 2019.

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert, „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind", *Science*, 12 noiembrie 2010; 330 (6006): 932. DOI: 10.1126/science.1192439

Collins E., Cox A., Wilcock C., Sethu-Jones G., „Digital Games and Mindfulness Apps: Comparison of Effects on Post Work Recovery", *JMIR Ment Health*, 18 iulie 2019; 6 (7): e12853. DOI: 10.2196/12853

Johan Bollen, Bruno Gonçalves, Ingrid van de Leemput, Guangchen Ruan, „The Happiness Paradox: Your Friends Are Happier than You", *EPJ Data Sci*, 6, 4 (2017). DOI: 10.1140/epjds/s13688-017-0100-1

Zachary Adolph Niese, Lisa K. Libby, Richard P. Eibach, Clare Carlisle, „I Can See Myself Enjoying That: Using Imagery Perspective to Circumvent Bias in Self-Perceptions of Interest", *Journal of Experimental Psychology: General*, 2019. DOI: 10.1037/xge0000612

University of Hertfordshire, „Happiness: It's Not in the Jeans", *ScienceDaily*, 8 martie 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120308062537.htm

Y-Hassan S., „Clinical Features and Outcome of Pheochromocytoma-Induced TakotsuboSyndrome: Analysis of 80 Published Cases", *Am J*

Cardiol, 1 iunie 2016; 117 (11): 1836-1844. DOI: 10.1016/j.amjcard.2016.03.019. Epub, 19 martie 2016.

Cammann V.L., Templin C., „Clinical Features and Outcomes of Patients with Malignancy and Takotsubo Syndrome: Observations From the International Takotsubo Registry", *J Am Heart Assoc*, 6 august 2019; 8 (15): e010881. DOI: 10.1161/JAHA.118.010881. Epub, 17 iulie 2019.

Mulţumiri

Pentru opiniile ştiinţifice, pentru sfaturile avizate şi mai ales pentru statornica lor prietenie care m-a însoţit în timp ce scriam această carte, ţin să mulţumesc, de la Editura Plon, editorului meu Thierry Billard, lui Sophie Charnavel, Grégoire Arseguel, Caroline Babulle, Marie-Laure Nolet, Cécile Kilburg, echipei de corectori şi lui Deborah Vedel, precum şi lui Michèle Benbunan şi Sofiei Bengana, de la Editis. Aduc de asemenea mulţumiri profesorilor Gérard Friedlander, Michèle Vialette, Selim Aratingui, Emmanuel Messas, Anh Tuan Dinh Xuan, Romain Coriat, Emmanuel Masméjean, Nicolas Thioun, Fabrice Bonnet, François Rannou, Michel Lejoyeux, Stéphane Oudard, Denis Allemand, doctorului Laurent Abramowitz, lui Bernard Werber, Léonie James, Hugo, Antonin, Sixtine, Manon şi Marie Saldmann.

HEXAGON
Sănătate
Dietetică

Trebuie să facem 10.000 de paşi pe zi ca să fim sănătoşi? Putem slăbi, chiar dacă mâncăm prăjituri cu ciocolată? Are calitatea vieţii sexuale legătură cu alimentaţia? Bazându-se pe îndelungata sa experienţă, pe medicina populară, dar şi pe cele mai recente şi mai inedite cercetări ştiinţifice, reputatul medic şi expert în nutriţie Frédéric Saldmann ne arată că, fără medicamente şi mari eforturi, prin schimbări uluitor de simple ale unor obiceiuri zilnice, putem:

- să scădem riscul de a dezvolta cancer, maladii cardiovasculare şi Alzheimer;
- să ne creştem imunitatea;
- să ne păstrăm creierul în cea mai bună formă, chiar şi la vârste înaintate;
- să încetinim îmbătrânirea;
- să avem o viaţă sexuală împlinită;
- să ne tratăm insomnia cronică;
- să slăbim redescoperind plăcerea de a mânca.

Medicina preventivă este cheia sănătăţii, afirmă autorul. Nu este niciodată prea târziu să începem să o practicăm. Stă doar în puterea noastră să ne îmbunătăţim sănătatea, să ne protejăm împotriva bolilor şi să avem o viaţă mai împlinită.

Să slăbeşti e joacă de copii! ● Repausul alimentar ● Cum să ai un abdomen plat ● Cum se menţine vie flacăra iubirii în cuplu ● Lenjerie şi bluejeans ● Antrenament cu greutăţi, pentru a îmbătrâni mai lent ● Culisele memoriei ● Forţa mentală ● Cum să dormim bine

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-8294-2

www.polirom.ro

Carte publicată şi în ediţie digitală

Pe coperta: © Depositphotos.com